

# 保健だよ

11月号

2025.11.19

茨城県立鬼怒商業高等学校

先月末には鬼朋祭が開催されましたね。各クラス LHR や放課後の時間を使って準備してきた劇やダンス、合唱等はとても素敵でした。また有志発表も普段の学校生活では見ることの出来ない一面を知ることができて良かったです。

鬼朋祭の翌週からインフルエンザが大流行し、2年生は学年閉鎖になりました。✿

インフルエンザに限らず風邪予防には手洗い、うがい、マスクの着用が基本です。㊂

元気なときでも常に手洗いうがいを徹底し、体調が悪いことに気づいた段階で十分な睡眠と休養を意識してとりましょう。

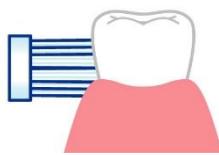
## 11月8日はいい歯の日



いい歯とはどのような歯でしょうか？虫歯がない、歯並びがきれい、噛み合わせが良い・・・。これらに加え日本口腔保健協会では、もっと大きな視点で「いい歯」とは何かを伝えています。それは、クオリティ・オブ・ライフ（QOL）を高めてくれる歯、日々の生活をいきいきとさせてくれる歯です。詳しく言えば、噛めるサイクルが健全に保たれている歯となります。しっかり噛めることができ、消化を助け病気を防ぎ、美味しさを味わうことができ、バランスの良い栄養が摂れて健康になることで、またしっかりと噛めるというサイクルです。

### 歯みがきの基本

①毛先を歯の面にあてる

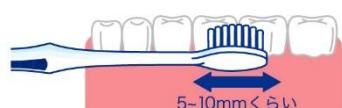


②軽い力で動かす



③小刻みに動かす

5~10mm の幅を目安に小刻みに動かし、  
1~2本ずつみがく



★デンタルフロスを積極的に使用しましょう

デンタルフロスを使用することで、歯ブラシでは落としきれない歯と歯の間の汚れをとることができます。

デンタルフロスは1日1回の使用が推進されています。特に就寝前の歯みがき後に使用することで夜間の細菌の増殖を抑え、虫歯や歯周病の予防につながります。



# ⚠️ 流行中！インフルエンザに注意！⚠️

インフルエンザが全国的にも、鬼怒商でも流行しています。今年は昨年より1ヶ月早く流行し、過去20年間で2番目に早いそうです。18歳以下は大人よりも予防接種（ワクチン）の効果が高いと言われています。今年度予防接種を受けていない人は是非受けてください！

## かぜとインフルエンザは、ここが違う！

	風邪（普通感冒） 	インフルエンザ 
発症時期	1年を通じ散発的	冬期に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩徐	急激
発熱	通常は微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上）
主症状（発熱以外）	●くしゃみ ●喉の痛み ●鼻水、鼻づまりなど	●咳 ●喉の痛み ●鼻水 ●全身倦怠感、食欲不振 ●関節痛、筋肉痛、頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、アデノウイルス	インフルエンザ

## 風邪・インフルエンザ予防のポイント

- ★手洗い・うがい・・・手洗いは30秒以上かけ、石けんを使用して丁寧に洗いましょう。
- ★アルコール消毒・・・各教室に設置しているので積極的に使用しましょう。
- ★マスクの着用・・・他者からの感染、他者への感染予防に効果的です。
- ★換気・・・・・・寒いですが、休み時間の度に窓と入口を開け、空気の入れ換えをしましょう。

## 保健室から



みなさんは最近ハマっているドラマはありますか？私は「じゃああんたが作ってみろよ」にハマっています。竹内涼真が演じる海老原勝男が、夏帆が演じる鮎美にプロポーズするも振られてしまい、その後自分のモラハラじみた行動や言動に気付いて直していくという展開です。勝男のモラハラっぷりを見ていると、無意識に自分の中の常識や当たり前を人に押しつけたり、言わなくても良いことを言ってしまい人を傷つけてしまったりすることが無いように気を付けないといけないなと思います。（;°□°）勝男は自分の当たり前を疑い、自分は食べたことがない物を食べてみたり、自分で一から料理を始めてみることで自分の価値観の偏りや視野の狭さに気付いていきます。人の価値観を受け入れるための第一歩は勧められたことに一度挑戦することなのではないかなと思います。ちゃんと恋愛要素もあって見やすいドラマなのでぜひ見てみてください！近年はHuluやTVerなどで放送中のドラマを見る事ができるので便利ですよね！次回放送を待つ1週間の長さは今も昔も変わらないですが、一気に見ることができるようにになったのは良い時代の変化であると感じます。☺️