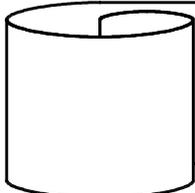


# ほりんだよソ11月

平成 30 年 11 月 6 日

熊谷東中学校

秋風が肌寒く感じられる季節になりました。今年は風疹が大流行しています。これからは、かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎等のシーズンとなります。いずれの感染症も、飛まつ感染・接触感染で流行が広がるので、うがい・手洗いなど一般的な予防法をさらに徹底していきましょう。



11月は「〇〇の日」という記念日がいっぱい。健康に関する日もたくさんあるんですよ！！  
いくつ知っていましたか？

## 11月8日は「いい歯の日」

給食後の歯みがきが定着している東中生！！  
歯ブラシはいつ交換しましたか？

歯ブラシは毎日使っているうちにブラシの部分がへたってきます。そうになると、せっかく一生懸命みがいても、歯垢がきれいに取れなくなりますが、大体1ヶ月ぐらいが交換のめやすです。

**8日は歯ブラシ交換日**にしてはいかがですか？  
「まだ使える」と思いがちですが、健康な歯を守るために早めの交換をお願いします。毛先が開いた歯ブラシでは歯垢除去率が4割も減ります。



## 11月9日 (いい空気の日) 「換気の日」



### ① 空気の入口と出口をつくること！

対角線にある窓を開けて空気の通り道をつくりましょう。

### ② 高低差を利用する！

下の窓から新鮮な空気が入ってきて、熱気のもった空気が上の窓から逃げていきます。

### ③ 入口は小さく、出口は大きく！

入口は小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出て行きます。

上手な換気で細菌やウイルスを追い出そう！！

## 11月10日 「トイレの日」



## 11月19日 「世界トイレデー」

東中のトイレは古いのですが、皆さんの丁寧な使用、清掃、保健委員による毎週木曜日の点検活動により、きれいに保たれています。

これからも、後から使う人のことを考え、トイレトーパーの切れ端を床に残さない、ごみを落とさない、汚したら自分で拭くなど、次に使う人を思いやる行動をお願いします。

日本ではトイレがあるのが当たり前ですが、世界では約3人に1人がトイレを使えません。家にも学校にもトイレがないため、屋外で排泄しています。そのため、排泄物に混ざった病原菌が蔓延して病気を引き起こし、亡くなる子どもも少なくありません。このトイレの問題を改善するために「世界トイレの日」が定められました。

トイレが使える日々の生活に感謝したいですね。

このほかには、11/3 いいお産の日、11/8 レントゲンの日、11/9 119 番の日、11/12 皮膚の日、11/21 インターネット記念日（ネット依存症が問題になっていますね。ネット依存症は病気と認定されました。）、11/26 いい風呂の日（寒い冬は湯船で温まってね。）などがあります。

## 保健室からのお願い

このところの寒さで、マスクをつける人が増えました。正しくつけば、ウイルスの飛沫を吸い込んだり、飛び散らしたりするのを防いだり、鼻や喉を乾燥から守り、ウイルスを体外に押し出す機能（繊毛）の働きを保つことができます。しかし、つけ方を間違えるとスキマからウイルスが入り込んでしまう可能性があり、十分な効果が期待できません。ぜひ、正しいつけ方で感染症を予防しましょう。

