



太田西山高等学校保健室 令和6年11月号

「いただきます」と「ごちそうさま」

みなさんが毎日食べているごはんには、実はいろいろな人が関わっています。

スーパーでは小分けに包装された野菜や、切り分けられた肉や魚が並んでいますが、それまでの間に、野菜を育て収穫したり、魚を獲ってさばいたりしてくれた人がいます。

そして食卓に並ぶまでの間には、そうした食材を選び、味付けや栄養を考えながら料理をしてくれた人がいます。

「いただきます」「ごちそうさま」はそういった人たちを含め、食事を準備してくれた人への感謝の気持ちが込められたあいさつです。

11月23日は、勤労感謝の日。ごはんの時間には、このことを思い出しながら手を合わせてみてください。

秋・冬は感染症流行の季節

感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのとや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきたいと思います。



！！トイレの後は手洗いを！！

【トイレで感染しやすい細菌・ウイルス】

●大腸菌・・・大腸菌の中でも、腸管出血性大腸菌は激しい腹痛や下痢、血便などを起こすことがある。

●ノロウイルス・・・冬に流行しやすく、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱などが見られる。

他にも・・・風邪の原因ウイルス、新型コロナウイルスなど、多くの人の手が触れるところ、水を流すときに飛び散るところなどにさまざまな病原菌が存在します。

【正しい手洗いをしよう！】

- ①石けんやハンドソープで時間をかけて手洗いをするので、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。
- ②指先から手首まで、部位毎に意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。



要注意！

歯の気圧痛



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。

もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

なぜ痛くなる？

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層（歯髄）に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき など



痛みが出たら早めに歯医者さんへ

《スクールカウンセラー（岡本先生）の来校日》12月、1月

12月 6日（金）・13日（金）・20日（金）

1月17日（金）・24日（金）

*時間は8:40～11:40（1、2、3校時）です。

*希望する場合は、担任の先生または保健室まで申し出てください。