

## 和歌山市立西脇中学校

1が2つ並ぶ11月には『いい(11)』を語呂合わせに使った記念日がたくさんあります。8日は『いい歯の日』、9日は『換気の日(いいくき)』、10日は『トイレの日(いいトイレ)』、12日は『皮膚の日(いいひふ)』…という具合です。

みなさんにも『いい』日がたくさんありますように。

★この文章の中に『日』という字は何回出てきたでしょうか？(答えは一番下に)



# 白はきれい!?

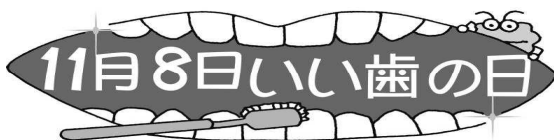
『白い歯=きれいな歯』というイメージですが、本当でしょうか？

髪や目、皮膚の色が少しずつ違うように、歯の色にも個人差があります。真っ白じゃないからと言って、あまり気にする必要はありません。

大切なのは、『汚れ(歯垢)がついていないか』ということ。白い歯でも、汚れがついたままだったら、きれいな歯とは言えません。

『きれいな歯』にするポイントは、汚れをしっかりと取る、ていねいな歯みがき！！特に、歯と歯の間や歯ぐきとの境目、歯の裏側には汚れがつきやすく、たまりやすいので、注意してみがきましょう。

1年生の皆さんは、少し前に習った歯みがき指導のことを思い出してみてください！



### かぜに気をつけよう!!



●じゅうぶんな  
休養・睡眠



●バランスよい  
食事

※手洗いうがいも忘れずに！

※マスクは自分で用意しよう！

## 11月14日

### 世界糖尿病デー

#### ●糖尿病とは

細胞のエネルギー源であるブドウ糖をコントロールするホルモン(インスリン)が不足したり、働かなくなったりする病気。

いくつかの型や原因がありますが、日本人の95%は、運動や食事などの生活習慣に関係する2型糖尿病です。予防には、若いうちからの正しい生活習慣の積み重ねが大切です。

#### ●日本の実態

糖尿病予備軍が2,210万人。年間約14,000人が糖尿病が原因で死亡しています。

## インフルエンザ予防接種

秋から冬へと季節が移り変わる時期になりました。朝晩、冷え込む日も多くなり、寒さに慣れていないからだには、冷たい風が身にしみます。

本校では、体育大会の前後から、かぜをひく人が増え始め、それに伴いマスク姿の人も増えてきました。これからの時期は、かぜだけではなく、インフルエンザも流行します(インフルエンザのピークは例年12月～翌年3月頃)。3年生の皆さんにとっては、高校入試があるため、インフルエンザの感染が気がかりなことの一つだと思います。

最も確実な予防方法としては、流行前にワクチン接種を受けることです。特に、心臓や肺に慢性の疾患を持つ人、気管支喘息を持つ人にとってはインフルエンザの重症化を防ぐためにも有効です。インフルエンザワクチンは、効果が現れるまで約2週間、効果は約5ヶ月続くとされています。インフルエンザワクチンを接種する人は、かかりつけ医と相談して、早めに日程を調整しましょう。

今月はここに  
注意!!

### 夕方～夜間の 交通安全

日が短くなって、夕方5時ごろには、もう真っ暗になっています。部活動の帰り道や塾に行くときには、暗い道でも自動車から見やすいように、白っぽいものや光るものを身につけておきましょう。

自転車に乗るときには、早めにライトをつけること。自分が見やすいだけでなく、車やほかの自転車、歩行者から、あなたがよく見えるようにするためです。



かぜのウイルスは、空気中をただよっていて、鼻やのどから体に入り込みます。たくさんの人が集まる教室のような場所には、ウイルスにもたくさんのチャンスがあるわけです。そこで、一定の時間ごとに窓を開けて換気し、かぜのウイルスを追い出すことが大切になってきます。

空気を入れ替え  
→ 気分を入れ替え

換気には、もう1つ、いいことがあります。1時間勉強して、ちょっと疲れた頭をスッキリさせる効果です。たった3分間でいいのです。寒いから、面倒だからと言わないで換気をしましょう。窓と出入り口の両方を開けて、空気の通り道をつくることを忘れずに。

## ～保健室からお知らせ～

- ・10月に1, 2年生を対象に、食後尿糖検査を2回実施しました。ご協力ありがとうございました。今年度は、この2回で終了致します。  
なお、検査結果につきましては、結果が分かり次第、異常の疑いがあった人へのみ、連絡させていただきます。
- ・9月にアンケートをとりました色覚検査を、10月17日より開始しています(希望者のみ)。学校行事を見ながら、随時、検査を行い検査結果をお伝えしていきます。  
(※学校における色覚検査は『異常の疑い』の有無を明らかにするスクリーニング検査であり、色覚異常の程度についての判定は行いません。)