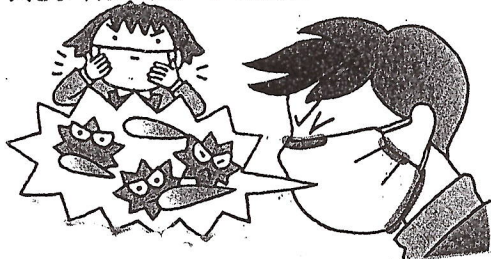


# 保健だより 11月

令和7年11月6日  
大田区立安方中学校  
校長 佐藤 彰

かかっていない人も、口や鼻から  
入るウイルスをガードできます



11月7日は『立冬』。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始める時期です。「寒いなあ」と感じたら、がまんせず温かい下着を選んだり、セーターや手袋を用意したりして、しっかり自分の体温管理をしてください。

また、咳が出る人や、乾燥が気になる人はマスクをしましょう。ただし、保健室に毎回「マスクをください」と来るのは無しにしてくださいね。予備のマスクをカバンに入れておくといいですよ。

水が冷たくても

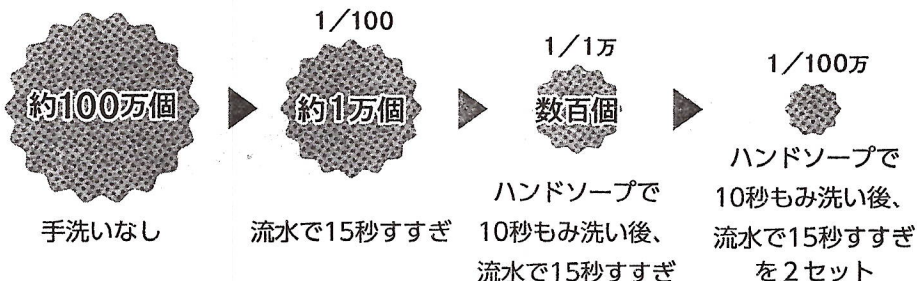
## 予防の基本は手洗い!

石けん&時間

石けんで時間をかけて手洗いをする事で、手についた細菌やウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP、2020

インフルエンザの予防接種をしない人に、予防接種をしない訳を聞くと痛いのがいやという回答がほとんどですが、なかにはインフルエンザの予防接種をしたら逆にインフルエンザにかかったからという人も。そんな事ある？

## インフルエンザの予防接種をしたらインフルエンザになる説

その真相は？

国内のインフルエンザワクチン自体は、ウイルスをバラバラにして有効な成分だけを接種しています。すなわち『不活化』されています。ですからワクチンを打ったことでインフルエンザにかかることはありません。インフルエンザが流行する時期に遅いタイミングでワクチンを接種し、効果が間に合わずインフルエンザにかかってしまったのでしょう。

国立感染症研究所感染症疫学センター 砂川富正さん



という結果でした。予防接種は、免疫（体を病原菌から守る機能）を高めるためのものです。感染症にかからないため、また、かかっても軽くなるようにするためにも必要かつ重要なものです。アレルギー等で体質的に予防接種を受けられない人もいますが、それ以外の人は自ら感染症にかかることを防ぎ、学校での流行を防ぐためにもぜひ受けることをおすすめします。

# 覚えておこう 歯が抜けてしまったら・・・

歯が抜けるなんて！と思うかもしれませんが、運動中の転倒や衝撃等で中学・高校ではあるあるです！

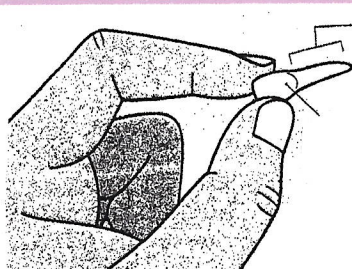
事例1 登校中に転んで顔を強打し前歯が抜けた

事例2 体育でハンドボールの試合中、ボールを奪おうとして相手の肘があたって前歯が抜けた

事例3 掃除中廊下の床拭きで雑巾が引っ掛かり顔面を床にぶつけ前歯が抜けた

これらのけがは、実際に学校であった歯のけがです。学校以外、例えば自転車事故で強い衝撃を受けて永久歯が抜けたらどうしますか？病院に行く前に自分でできることを覚えておくといいですよ。

## ① 歯の再生のために歯根部には触らない



歯根部  
(歯が埋まっている部分)

抜けてしまった歯には、元の場所で再生するための歯根膜という組織があります。歯根部分を触ったり、砂がついていてもゴシゴシ洗ったりせず、歯根膜を残すようにします。

でもゴシゴシ洗ったりせず、歯根膜を残すようにします。

## ② 抜けた歯は保存して歯科医院へ

抜けた歯を探して、牛乳に入れて歯科医院へ持って行きます。乾燥させないことが大事です。



## 早起き朝ごはんチェックまとめ 10月6日～10日

### ⚠ 寝るのが遅い をなんとかしよう！

5日間のチェックで、みなさんの早寝早起き朝ごはん状況が把握できました。やはり問題は、就寝時刻です。遅いです！塾が・・・習い事が・・・宿題が・・・言い分はあると思いますが、カットできること（テレビやゲーム、スマホ使用の時間）もあるはずです！健康のためにももう少し睡眠時間を確保しましょう。

安方生の就寝時刻

(%)

|    | 21:30 | 22:00 | 22:30 | 23:00 | 23:30 | 24:00 | 24:00～ |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1年 | 8.1   | 21.6  | 27.0  | 23.4  | 10.8  | 5.4   | 6.4    |
| 2年 | 6.7   | 11.7  | 17.5  | 21.7  | 20.0  | 15.0  | 6.7    |
| 3年 | 0     | 3.9   | 7.0   | 14.0  | 19.4  | 43.4  | 10.9   |

『中学生は、できるだけ22時までに就寝し、6時に起床して1日8時間以上の睡眠を確保するようにしましょう』と推奨されています。



骨や筋肉を作り身長を伸ばす成長ホルモンは、22時から2時までに深い睡眠状態にあると十分な分泌が得られます！