



## はや…？11月ですね。

今年も2か月を切り、だんだん日が短くなってきました。日中過ごしやすくとも朝晩は冷えたり。最近では風邪、発熱などの体調不良者が目立つ保健室です。お互い体調管理に気をつけましょう…！  
そしてもうすぐマラソン大会。朝食を食べること、睡眠を十分とることも、大切な準備です。



## 〈～新型コロナウイルス感染症対策の継続を～〉

### 〈③ブレイクスルー感染を防ぐ！〉

ブレイクスルー感染とは、2回のワクチン接種が終わった後に感染すること。ワクチンによる重症化予防効果は明らかで、接種を受けていない人に比べ重症化しにくく、死亡率も減ります。しかし、「適切なマスクの着用をしない」「手指の衛生を怠る」「換気をしない」など、感染対策を行わないと、感染力の高いデルタ株は感染を広げるのです。また、屋外であっても、1つの密でも発生すると、感染リスクが高まることが分かっています。今シーズンはインフルエンザ流行の予測がされています…。引き続き、感染症予防のうえ生活を！



今一度、自分たちの感染  
予防対策を見直そう。

## 11月25日～12月1日 性の健康習慣 ～デートDVについて～

時々気になる男女関係の話題。いのちの教育を実施すると、「デートDVってけっこうある」「身の回りでもデートDVが増えている」「3人に1人がデートDVを受けていることにびっくりした」などの感想を書いてくれる人が何人もいて、みんなの関心の高さを感じます。

いやだ、つらい、怖いと  
感じたら  
デートDVかも…。

- ・SNSにすぐに反応しないと怒られる
- ・スマホを勝手に見られる
- ・相手のことは好きだけど時々怖い
- ・いちいち行き先を確認される
- ・思い通りにならないと、イライラして腹を立てる

### 心を傷つけること

- ・「ばか」「○○のくせに」と言う
- ・おどし、無視、束縛
- ・スマホチェックや削除
- ・他の異性と話さないように約束させる
- ・服装などの指示 など

### 性に関すること

- ・嫌がっているのに体を触る
- ・避妊(に協力)しない
- ・キスの強要 など

### DVの種類

#### お金に関すること

- ・バイトをさせたりやめさせたりする
- ・お金を返さない など

#### 体を傷つけること

- ・殴る、髪を引っ張る
- ・押さえつける、つねる
- ・物を壊す、投げる など

### 案外身近な 人権侵害

どんな理由があっても暴力はダメ！自己決定権があります。  
自分の生き方や体や心のことは、自分で決める権利があります。  
自分の気持ちをきちんと自分の言葉で伝えること。  
相手は自分と同じ考え方、価値観ではないと理解すること。

…気になる人は、「デートDVチェックリスト」で検索を！

参考資料

高知県人権擁護委員会連合会  
男女共同参画委員会

## 【学校歯科医 大島先生より 11月8日はいい歯の日でした】

マスクをしていると鼻が覆われるので息苦しくなるときがあります。このとき、私たちは知らず知らずのうちに、楽に空気を取り込める「口呼吸」にしていることが多いのです。

口呼吸が続くと口の中や歯ぐきが乾燥しやすくなります。そして唾液(だえき)が十分にいきわたらなくなります。

唾液は歯周病予防にとっても重要な働きをしています。歯の表面などについた食べカスを洗い流す作用や、細菌の繁殖を抑え、防御する作用、酸性に傾いた口の中を中性に戻す作用など、さまざまな自浄作用があるからです。このため口呼吸になると歯周病はもちろん、むし歯になりやすいのです。

また、口の粘膜には腸と同じように、「粘膜免疫」という免疫システムがあり、IgAという抗体がからだに害をおよぼす細菌を排除しています。この仕組みには唾液が深く関係しており、口呼吸で口の中が乾燥すると免疫が十分に働かなくなることで、歯ぐきが歯周病菌に負けやすくなることもあります。

マスクをしていて口の中が乾燥しやすい、唇が荒れやすいといった症状は口呼吸のサインなので、このような場合、人がいないところではマスクを外すこと、周囲に配慮しながら、口の中をうるおすためにこまめに水分(水かお茶)を摂ることをおすすめします。



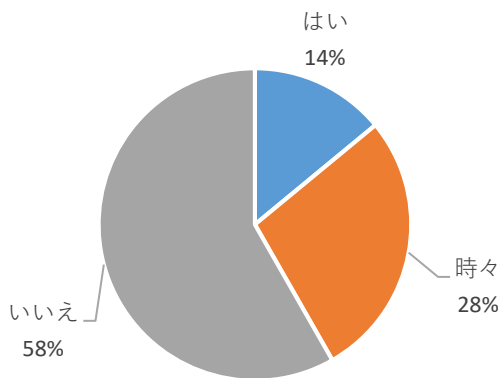
## 11月14日は世界糖尿病デー テーマは「糖尿病ケアへのアクセス」

今年インスリン発見から100年となる記念すべき年！糖尿病とともに生きる人は世界に4億6300万人(2019年)で、成人の11人に一人が糖尿病。世界の糖尿病人口は爆発的に増加しています。

2型糖尿病は生活習慣病の一つですが、生活習慣病は、年齢よりも日常の生活習慣が大きく影響するため、早い段階で生活習慣を改善することが病気の予防につながります。



「お茶や水よりジュースを飲むことが多い」

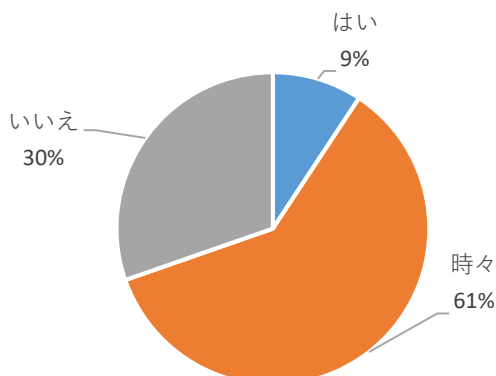


**砂糖**のたくさん入った甘い清涼飲料水に注意！

冷やして飲むと、甘さを感じないので注意しましょう。摂りすぎは肥満の原因です。

野菜、果汁ジュースは低カロリーで、カロテン、カリウム、ビタミンCなど、体の調子を整える成分がいっぱい。ただし、野菜ジュースは栄養を補っても野菜の代わりにはなりません。

「味の濃いものやインスタント食品をよく食べる」



**「麺類」** 好きは要注意！

うどん・そば・ラーメンには約5～10gの塩分が含まれています。

⇒スープを残すと少なくとも3gの減塩ができます。

麺類のスープは、せめて半分は残す習慣を！

日本人の食事摂取基準(20歳以上)

1日の食塩摂取目標量

男性：7.5g未満 女性：6.5g未満