

2021年もあとわずかになってきました。みなさんはこの1年を振り返って、「あのとき、ああすれば良かった・・・」と後悔していることはありませんか？

55～74歳の人生の先輩たちに聞いた「人生の振り返り」に関する調査（gooリサーチとプレジデント編集部共同調査 2012）「健康の後悔TOP3」では次のような結果が出たそうです。さて、みなさんは将来後悔しないような生活を送っていますか・・・？

## 人生の先輩からのメッセージ

### 健康の後悔 TOP3

- 1位 歯の定期検診を受ければよかった
- 2位 スポーツなどで体を鍛えればよかった
- 3位 日ごろからよく歩けばよかった

今年度5月に行った「歯科検診」の結果、受診が必要とされた人で、まだ受診していない川之石高校生（11/8現在保健室へ受診届未提出者）は、なんと1年次生100%、2年次生96%、3年次生100%です。

なぜ歯の定期検診を受ければよかったと後悔している人が最も多いのでしょうか。歯は食べ物を食べる際に必要なだけでなく、発音や表情にも影響を与えます。また、虫歯や歯周病などをそのままにしておくと、菌が出す毒素によって心臓や脳などの病気になってしまうこともあります。歯は失って初めて大切さに気づくと言われていて、一度失った歯は二度と生えてきません。もっと歯を大切にしていればよかった、もっと自分の歯で食べたかった・・・と、後で後悔することのないように、**早急に受診しましょう！！**今年度異常がなかった人も、定期的に検診を受けることをお勧めします。**今ある自分の歯を良い状態で大切に！！**



歯に限らず、眼科、内科など受診が必要な人は早めに病院へ！



## 「いいトイレ」って、どんなトイレ???

11月10日はいいトイレの日

私たちが毎日、必ず使っているトイレ。食べ物から栄養を取り、いらぬものを出すという生きるための仕組みにかかせない場所です。さて、みなさんが考える「いいトイレ」ってどんなものなのでしょうか。新しい？広い？確かにそのような考えもありますが、今のトイレをすぐに新しくしたり、広くしたりするのは難しいですね。でも、みなさん一人一人が気をつけて行う方法でも「いいトイレ」にできると思いませんか・・・？



～ス～人が気を付けられること

担当 1-1

流れたかチェック！  
 3リットルを注ぎ、しかり下までレバーを押したら最後に全部流れたかチェックしよう。  
 レバーを押す力が弱かったり、すぐにレバーから手を離したりすると、うまく流れないことも多い。

なくばたら補充！  
 トイレペーパーは「なくばたら、補充」の考えを、すぐに使えるように補充しよう。

ごみ箱 ごみ箱へ！  
 トイレのペーパーは、ごみ箱へ入れてください。ごみ箱へ生理用品はサニタリーボックスへ。

汚れたらすぐ掃除！  
 最後はふり返って汚れていないかチェックしよう。もし汚れていたら、トイレのペーパーでふこう。



これらがすべてクリアできていれば、とてもいいトイレになると思いませんか？自分たちがお世話になるトイレ。みなさん一人一人が気をつけて、誰もが「いいトイレだな」と思えるようにしておきたいですね。

(裏面へ)

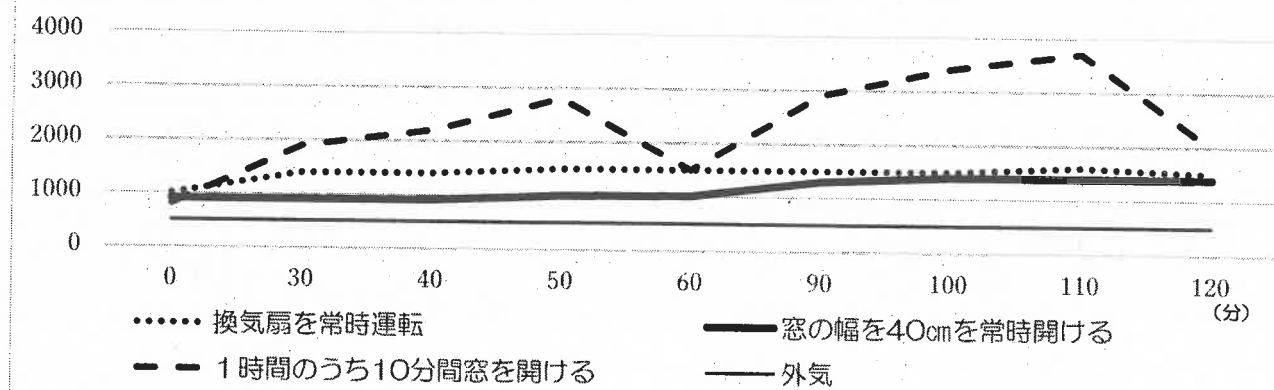
引き続き、感染症予防を続けましょう。～登校前の健康観察・こまめな手洗い・手指消毒・正しいマスクの着用・黙食・密を避ける・常時換気～



換気は、時々換気を行うより、**換気扇の常時運転や2方向の窓を常時開けることが有効**なことが分かります。(学校環境衛生基準では二酸化炭素濃度は1500ppm以下であることが望ましいとされています。)

二酸化炭素濃度 (ppm)

換気の仕方と二酸化炭素濃度の比較



一部参考：(地独)北海道立総合研究機構建築研究本部



【常時換気の方法】

- ・廊下側と窓側を対角に開ける。効率的に換気することになる。
- ・窓を開ける幅は10cm～20cm程度を目安とする。
- ・常時換気が難しい場合は、こまめに(30分に1回以上)数分間程度、窓を全開にする。
- ・冬季は冷気が入り込むため窓を開けづらい時期であるが、空気が乾燥し、飛沫が飛びやすくなることや季節性インフルエンザが流行する時期でもあるため、徹底して換気に取り組むようにする。

参考：文部科学省 学校の新しい生活様式 Ver.6



換気しないと、二酸化炭素量やウイルス・細菌が増え、頭痛や吐き気、倦怠感など体調不良につながるだけでなく、感染症にかかるリスクが高まります。