

保健だより 11月



湊 中
6. 11. 6
保健室

11月に入り、肌寒く感じる日が増えました。これからだんだん日が短くなり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきます。まだ寒さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすいので食事・睡眠・運動の生活リズムを整え、衣服や下着等を調節して、風邪などを引かないように気をつけましょう。規則正しい生活をおくり、健康管理をしっかりとこないましょう。

今月の予定

- 5・6（火・水）3年中間テスト
- 9（土）授業参観・バザー
- 11（月）バザー代休
- 13（水）3年・7組歯科相談
干教研
- 21（木）1・2年歯科相談



12月初めに1・2年生は中間テストが予定されています。夜遅くまで勉強すると思いますが、体調管理には十分気をつけてください。体調が悪いと思ったら無理をしないで早めに休むようにしましょう。



11月8日 いい歯の日

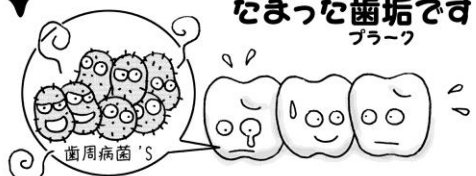


「いい（11）は（8）」という語呂合わせから、日本歯科医師会が制定しました。いつまでも健康できれいな「いい歯」でいるためには、毎日の歯みがきが大切です。歯科相談が終わった後、25日に染め出しの剤を家に持ち帰り、歯垢や歯肉のチェックをします。

歯磨きポイントは、歯ブラシの毛先を歯にきちんと当て、軽い力で小刻みに動かしながら時間をかけ丁寧に磨くことです。

*鏡を見てみがけていない所をチェックしながらみがく事も大切です。

原因は？



時間をかけて



対策その1

対策その2



みがき残しは？

歯肉はブヨブヨしてない？

STOP! 歯肉炎

対策その3



歯の検診と
クリーニングをしてもらいましょう

感染症の流行シーズンに入ります



市内でもインフルエンザにかかる人が徐々に増えてきています。

今年は予防をしっかりと、学級閉鎖をしないようにここでもう一度意識して、感染予防に努めましょう。

- ★手の中でも一番いろいろなものに触れている指先、洗えていますか？ 重点的に洗いましょう。
- ★こまめな手洗い（目安は30秒）・うがいを心がけましょう。
- ★タオルやハンカチを使っていない人をチラホラ見受けられます。清潔なハンカチを持ってくるようにしましょう。手が洗えないような場合はアルコール消毒をしましょう。



手洗いの6つのタイミング

外から教室に入るとき 	咳やくしゃみ、鼻をかんだとき 	給食（昼食）の前後
掃除の後 	トイレの後 	共有のものを触ったとき

秋冬は水が冷たく、手がカサカサになってしまいますよね。でも、手洗いは感染対策の基本です。

朝、具合が悪い時は、必ず健康観察（検温）して登校するようにしましょう。

無理すると長引かせることもありますので、体調が悪い時は無理しないで登校は控えましょう。

は、〇〇ナ人、ダスキ♪ シーズン前から カゼの予防



気温が下がり空気が乾燥してくると流行するのがカゼ。本格的なシーズンを前に今からカゼに負けない身体づくりを意識した生活を続けてください。しっかりと栄養をとるのは当然、以下のことにも注意して、積極的にカゼ予防に取り組もう！

汗の始末を！ 汗デ冷エタ人、ダスキ♪	十分な睡眠！ 睡眠不足ノ人、ダスキ♪	手洗い・うがい！ シナイ人、ダスキ♪	ストレスをためない！ タメテル人、ダスキ♪
---------------------------	---------------------------	---------------------------	------------------------------

インフルエンザや感染性胃腸炎・マイコプラズマ肺炎は**学校伝染病**です。登校する時は、自分で勝手に判断しないで、必ず**医師の許可をもらってから**登校してください。