ほけんだより



一宮市立丹陽中学校
保健室



「立冬」と呼ばれる11月7日は、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうとがんばって、疲れやすくなっています。十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。

11月保健目標　歯を大切にしよう！

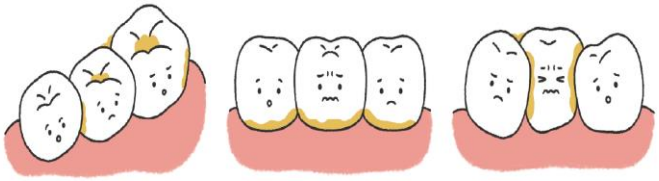
11月9日(月)～13日(金)は、今年度2回目の歯の健康アップ週間です！

7月の歯の健康アップ週間では、多くの人が「丁寧な歯みがき」を意識できていました。一方で、「みがく順番」を決めて実施した人は少なかったです。順番を決めるとみがき残しを防いでくれます。前回できていなかった人は、ぜひ順番も意識してみてくださいね。

受診のお知らせをもらった人は、歯医者さんにいきましたか？むし歯は歯みがきだけでは治りません！早めの治療を心がけましょう。

鏡でcheck✦みがき残し0（ゼロ）

みがき残しやすいところ

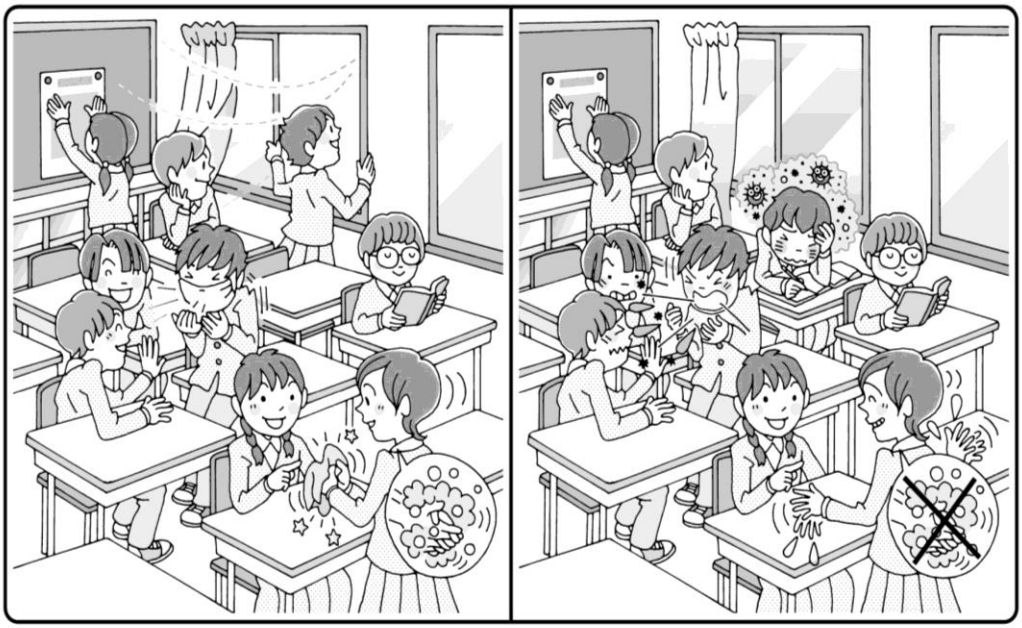


奥歯　　歯と歯ぐきのさかいめ　　歯ならびがデコボコしているところ

✦✦✦ みがいているとき・みがき終わったときに、鏡でチェックしましょう ✦✦✦

まちがい探し　感染しない・させない！

感染しやすい人や、周りに感染させてしまうかもしれない人が3人います。どこかわかりますか？理由も考えてみましょう。



ヒント

マスクをつけずにせきをしているのは？

せきはウイルスや細菌が含まれた飛沫を飛び散らせます。飛沫が口や目に入る、飛沫がついた手で口や鼻に触れると、感染の危険が。

トイレの後に石けんで手を洗っていないのは？

トイレの個室の鍵、水洗レバー、蛇口などにはさまざまなウイルス・細菌がいます。石けんで手を洗わないと十分に落とせず、また濡れた手を振るとこれらを巻き散らします。

換気をしていないのは？

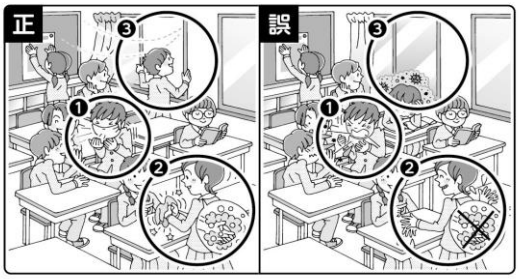
教室内では多くの人が呼吸したり話したりするため、ウイルス・細菌が浮遊しています。換気をしないと、どんどん増えていきます。

こたえ

❶ マスクをつけると約70%の飛沫を抑えられます。

❷ トイレの後は石けんで手を洗い、ハンカチで拭きましょう。

❸ 窓を開けて、空気中のウイルスや細菌を外に出しましょう。



【保護者の方へ】
インフルエンザに罹患した場合

原則　発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

診断を受けた際には、学校までお知らせください。