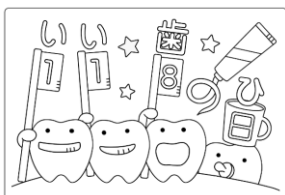


ほけんだよ！11月

2018.11
下野市立南河内中
保健室

夕顔祭が終わり、いよいよ秋本番になりました。朝や夕方と昼間の気温差が大きく、風邪をひいている人もたくさんいます。

これからは、3年生は進路に、1, 2年生もそれぞれの課題に向かう時期です。元気な体がないと、何事にも全力で取り組めません。体調管理に気をつけて、頑張りましょう！



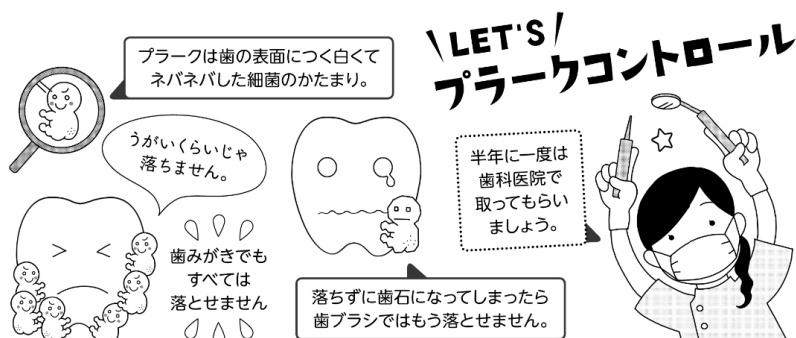
皆さんは、毎回の歯みがきを丁寧に行っていますか？

むし歯と言われなかったから、または言われたけれども痛まないから、たまに磨いていない、いつも1分くらいでおわしてしまおう、という人も多いのではないのでしょうか。

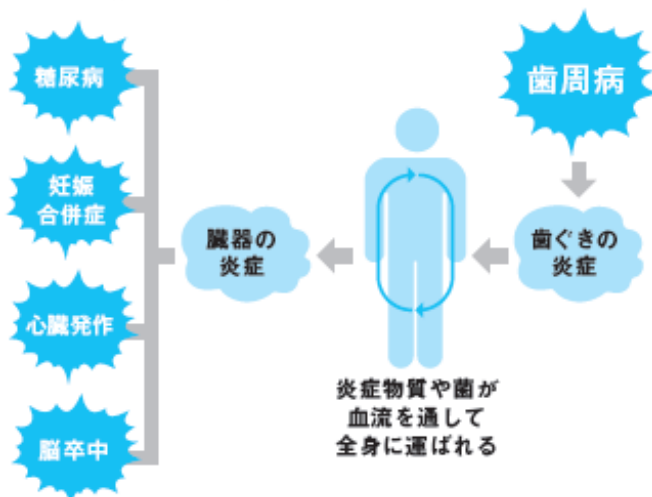
下のチェック表で印がついた人は、**時間を取って歯科医院に行きましょう！**

やってみよう！

- 歯科検診の結果のお知らせプリントをもらった
- 一年以上歯科医院に行っていない
- 最近歯が痛い気がする
- 歯がざらざらする
- 歯と歯茎のさかい目が、はっきり見えない



歯周病を放っておくと、こんな恐ろしいことが・・・！
歯みがきは自分でできる、一番簡単な予防方法です。
丁寧な歯みがきを続けましょう！



病院、行きましたか？

歯科検診の結果、特に治療が必要だった人（むし歯、ひどい歯肉炎など）の中で、歯科医院に行った人は、66人中17人（約25.8%）でした。特に治療が必要な人たちは、自力で治すこと、自然に治すことはできません。**中学3年生までは、治療費がかかりません。**11月に受診のお知らせをもらった人は、今年中に病院受診をするようにしましょう。受診したら、お知らせの下についている紙を学校まで持ってきてください。

風邪・インフルエンザに負けない冬にしよう！

10月中旬から、風邪をひいている人が急増しました。寒い～！と言いながら、ジャージを着ずに半袖半ズボンで過ごす人も何名もいました。風邪・インフルエンザを予防するために、次のことに気をつけましょう。

かぜ・インフルエンザの予防

どれも自分でできることばかりです。今から気をつけて、感染症に負けない冬にしよう！



こまめに手を洗う



うがいをする



マスクを着用する



こまめに換気をする



睡眠時間が少なく、来室する人も多いです。11時には布団に入れるようにしましょう！

十分な睡眠・栄養をとり、適度な運動をして免疫力を高める



自分用の清潔なハンカチ・タオルを使う



加湿をする

☆☆お知らせ☆☆

基本的に、保健室ではジャージやブレザー等の貸し出しを**行っていません**！どうしても体調が悪いときは貸しますので、声をかけてください。また、借りた人は洗濯をして、すぐに返してくださいね。

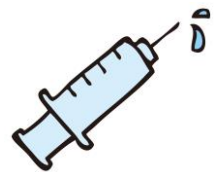
※ジャージの内側に、「南河内中」と書いてある人は、すぐに保健室に持ってきてください☆



おうちの方へ インフルエンザ予防接種をお願いします。

朝夕は気温が下がる季節になり、インフルエンザの感染者が県内でも10名前後、出てきています。予防の手段はたくさんありますが、一番有効な方法は予防接種をすることです。

効果の持続期間は、個人差がありますが、接種2週間後～5ヶ月ほどと言われています。流行前のこの時期に、接種することをお勧めします。



※特に3年生は、高校入試を控えた大事な時期に突入します。インフルエンザを家の中にもち込まないように、家族みんなで接種を受けることをお勧めします。また、日頃から手洗い、うがい、栄養、睡眠などの体調管理も必要です。受験間際にあわてないように、今のうちから習慣づけていくようにしましょう。