

# 保健だより



藤岡中学校

保健室

R 7. 11

朝晩冷え込むことが増えましたが、風邪をひいていませんか？気温が下がり、湿度も下がると様々な感染症が流行しやすくなります。藤中サーチットで行ったことを思い出して、十分な睡眠や赤・黄・緑の3色の食事を意識してとりましょう。また、マスクや手洗いをして、感染症対策を行っていきましょう。



## しっかり歯を磨こう

11月8日はいい歯の日です。

歯を磨くことで朝からスッキリとした気持ちになります。毎日、歯磨きをしてよい歯にしましょう。

**むし歯になりやすい生活をしていませんか？**  
歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれません。が、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。



**あまりかまことに食べる**  
だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

## 保護者の方へ

感染症が流行する時期になりました。  
ぜひ、お子さんだけではなく皆さんで感染症の予防を行ってください。

お子さんに発熱や喉の痛み、咳などの症状があった場合、無理に登校せず、医療機関への受診をご検討ください。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症と診断された場合、**治ゆ証明書の提出は不要です**。医師へ「いつから登校してよいか」をご確認いただき、学校へご連絡よろしくお願ひします。

□□の中は元気かな？□□  
**自分でかくにんしてみよう**  
毎日みがいている歯ですが、□□の中が元気がどうか自分でかくにんしてみたことはありますか？

### 鏡で見てかくにん

歯が黄色くなっていたり、歯ぐきが赤く腫れたりしていたら、きちんとみがけていないサイン。鏡を見ながら1本1本ていねいに歯をみがきましょう。



### 食べ物や飲み物でかくにん

食べ物を噛んだときに痛みがあれば、□□や□□の中に異常があるかもしれません。歯医者さんを受診してください。

冷たいものを□に入れたとき、歯が「キーン」と痛かったら、歯みがきの力が強すぎて、歯の表面がけずれています。痛みが強ければ、歯医者さんに相談してみましょう。歯は軽い力でみがいてくださいね。



□□の中のようすをチェックして、自分で大切な歯を守っていきましょう。

## 感染症を寄せつけない

### 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。

