

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てきましたが、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。藤中サーキ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、感染症対策を行っていきましょう。

は みが 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ませんか？
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。

甘いものばかり 食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口にに入れておくは避けてみましょう。



あまりかまずに 食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないで、だ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら 食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

くち 口の中は元気かな？ 自分で かくにんしてみよう

毎日みがいている歯ですが、口の中が元気か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、歯や口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。

冷たいものを口に入れたときに歯が「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ることもあります。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。



くち 口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。

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、**治癒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いします。

かん せん 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しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくなります。

