保健だより 11月

藤岡中学校
保健室
Ｒ８．11

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。感染症に対して、アンテナを高くして、予防をしていきましょう。



しっかり歯を磨こう



１１月８日「いい歯の日」は、日本歯科医師会が平成５年に制定しました。毎日の歯みがきはしっかりできていますか？歯・口の健康は、心身の健康に大きく影響すると言われています。歯や口の状態が悪くなると、生活習慣病をはじめとした様々な病気を引き起こすことも近年わかってきています。定期的にかかりつけ医に診てもらうことは、歯の寿命だけでなく、自分の全身の健康を守ることにもつながります。半年に一度は定期受診することをお勧めします。（学校から歯科治療のお勧めが届いてからまだ一度も受診していない場合は早めに受診しましょう）

～～～知っていますか？～～～

＊8020（はちまるにいまる運動）…80 歳で 20 本の永久歯があるようにしよう。
（1989 年に厚生労働省と日本医師会が提唱したスローガン）

＊カミング３０（かみんぐ３０さんまる）…ひと口を 30 回以上かんで食べましょう。
(2009 年に厚生労働省が提唱したスローガン)



感染しない・させない！ 一人一人の予防対策が全校の健康につながります！

コンディションを整える換気の力

定期試験や受験が近づいてきました。実力を発揮するためにはコンディションを整えることも大切です。そのために、皆さんにぜひ意識してほしいのが「換気」。次のような効果があります。

感染症を予防する



空気中に漂うウイルスや細菌を室内から追い出し、感染リスクを減少させます。

集中力を保つ

二酸化炭素が室内にたまると眠気を感じやすくなります。換気で二酸化炭素を外へ逃がしましょう。

数分間の換気で部屋の空気は入れ替わります。30分に１回を目安に行い、ベストコンディションで本番に臨みましょう。



保護者の皆様へ

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いします。

第４回「目まもり大作戦」を 11 月７日・８日に開催します。次回で最後の開催となります。これまでのご協力ありがとうございました。

保護者の皆様にはまた、お子さんと目を守るルールの設定をお願いいたします。お子さんのよりよい健康のために今後とも、ご協力をお願いします。