

ほけんだより

宮代町立前原中学校 保健室

令和5年11月1日 発行

気温の低い日が多くなってきました。咳やのどの痛みなどの風邪症状が出やすい時期でもあります。下着などで調節して、体を冷やさないようにしましょう。手洗い・うがいをしっかりと、感染症から体を守りましょう。



いい歯の
ために

毎食後の歯みがき



歯科医院で定期健診



よくかんで食べる



歯みがきキャンペーンを実施します

11月6日(月)～10日(金) 保健委員会で給食後の歯みがきの実施状況を調べます。
ハズラシは毎日持ってきてましょう。食べたらみがいて、むし歯・歯周病を予防しましょう。

「親子で歯みがきテスト」をお願いします

歯みがきキャンペーンに合わせて、「カラーテスト」を配布します。みがき残しを親子で確認してみてください。また、みがき残しをなくすためにどのようにみがいたらいいかを話し合い、学校に提出してください。

いい歯でいい笑顔



11月8日は「いい歯の日」です。

歯には大切な役割があります。

①咀嚼（噛むこと）

かむことによって食べ物を細かくすることにより、口の中で唾液と混じり合いやすくなり、飲み込みやすくなります。

②表情を作る、話す

歯があることで、口元の表情を豊かにしたり、言葉を正しく発音したりすることができます。

③運動を支え、体のバランスをとる

歯をくいしばることにより、瞬間的な力を出すことができます。

感染症注意報

インフルエンザや感染性胃腸炎など、感染症流行の季節になりました。うつらない・うつさないための基本を確認しましょう。

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



10月18日に保健委員会がハンカチ点検をしました。事前に持つように呼びかけていたのですが、持っていない人もいました。ハンカチは毎日持ち歩き、手洗いのあとは清潔なハンカチでふきましょう。



空気も気持ちも換気でリフレッシュ!

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



空气中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因になります。

カビやダニが発生しやすくなる



結露ができやすくなり、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がたどよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる



汗や食べ物などににおいがこもって、嫌な臭いになります。

新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行2か所の窓・ドアを開けて換気をするなどして、健康的に過ごしましょう。



1学期にももらったお知らせ

そのままにしていませんか?

1学期に実施した健康診断で「受診の必要がある」と診断されてもらった、「結果のお知らせ」がそのままになっていませんか。受診がまだの人は、健康のために早めに受診をしましょう。