

保健だより



令和4年 11月
木崎中学校
保健室 NO.7

11月7日は立冬でした。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなります。体調をくずさないようしっかり休養をとり、衣服の調節や、温かいものを食べる、ゆっくりお風呂に入る時間を作る、早寝をするなどの体調管理をして本格的な冬に備えましょう。

群馬県内の新型コロナウイルスの感染者は、10代を中心に増加傾向にあります。学級閉鎖になる学校も多数見られます。引き続き、感染対策にご協力をお願いします。



《11月8日は いい歯の日》



みなさんは、歯みがきをきちんとしていますか？ 歯は健康を支える土台です。きちんと手入れをして、大切にしてほしいと思います。歯の健康について、あらためて考えてみましょう。

早めに治そう！

がんばっています！
保健委員



<クラス別受診状況>

	要受診 (人)	受診済 (人)	受診率 (%)	のこり (人)
1-A	19	13	68.4	6
1-B	12	9	75.0	3
1-C	15	7	46.7	8
2-A	15	8	53.3	7
2-B	16	12	75.0	4
2-C	17	13	76.5	4
3-A	9	8	88.9	1
3-B	14	6	42.9	8
3-C	13	10	76.9	3
合計	130人	86人	66.2%	44人

今週は『いい歯の日』にちなんで、保健委員が給食後の歯みがき調査をし、歯みがきの感染症予防効果やコロナ禍での歯みがきの注意事項を各クラスで呼びかけしました。

ウィズコロナ時代のエチケット

学校で歯をみがくときに注意したいこと

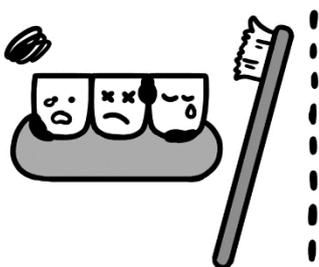


唾液の飛沫を飛ばさないよう口を閉じてみがく



口をすすぐ水が飛び散らないよう低い位置から吐き出す

ふるは 古い歯ブラシを使い続けると...



よごれを落とすにくくなる！



ちからを入れすぎては 歯や歯肉を傷つけてしまう！



歯ブラシで細菌が増えてしまう！

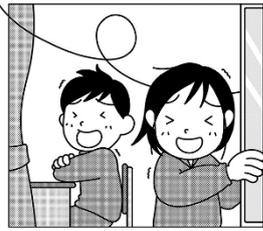
11月30日(水) 歯科保健指導(1年生)

1年生を対象に、太田新田歯科医師会の歯科衛生士さんによる、歯周病予防を目的とした歯科保健指導が行われます。プロから学べる希少なチャンスです。しっかり学びましょう！

STOP コロナ・インフルエンザ

(いい) (くうき) 11月9日は「換気の日」

寒いけど、
がまん！



手洗い

換気



冷たいけど、
がまん！



感染症予防に
換気はとても有効です！

新型コロナウイルス感染症の感染者数は、現在10代が最も多く、市内中学校でも学級閉鎖がいくつも出ている、という状況です。

感染症予防には手洗い・換気が有効です。また、空気が汚れていると勉強の効率も落ちてしまいます。寒くなってきましたが、今まで同様、手洗い・換気をしっかりして、毎日元気に過ごしましょう。

3年生は、受験に向けて本腰を入れる時期になってきました。みんなで協力して健康を維持し、良い結果が出せるようがんばりましょう。

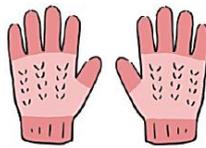
寒さを防ぐ「くふう」💡あれこれ

● 身につける

帽子



手袋



マフラー



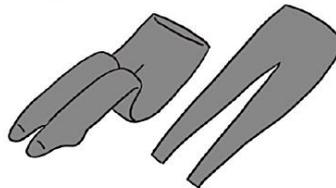
厚めの靴下



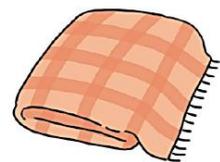
ネックウォーマー



タイツ・レギンス



ひざかけ



● 重ね着をする

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中は薄いシャツやTシャツ1枚だけで、寒がっている人を見かけます。服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、厚い上着だけに頼るよりも重ね着がオススメ。風を通しにくい素材の服を着てもいいですね。



● 「3つの首」をあたためる

「3つの首」は、『首』『手首』『足首』のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通っていて、気温の変化による影響を受けやすいところ。ここをあたためると血行がよくなるだけでなく、からだがあたたまりやすいのです。寒さからしっかりガードしましょう！



冬がやってきました。

下着や上着を脱ぎ着して、各自で調節をしましょう！

