

保健だより

平成24年11月6日
南中学校 保健室
第8号

朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬が近づいていることを実感します。からだに寒さに慣れていないこの時期は、風邪をひきやすき時期です。しっかり手洗い・うがいをして、風邪を予防しましょう。

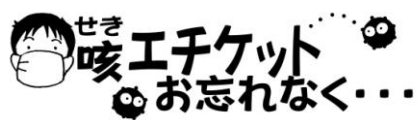
南中の風邪ひき状況

	9月	10月
1年生	18人	29人
2年生	9人	9人
3年生	8人	18人
全体	35人	56人

9月と10月の風邪症状による欠席者を比較してみました。10月は9月の1.6倍です。気温が下がり、空気の乾燥とともに風邪気味の生徒が増えています。いつもと体調が違うと感じたら、早めに休養して体を休ませることが大切です。

予防のポイント

- こまめに手洗い・うがいをする
- 部屋の湿度は50～60%に保つ
- 部屋の換気を心がける
- 十分な休養と睡眠をとる
- バランスのよい食事をする
- 外出時はマスクを着用する



出席停止期間

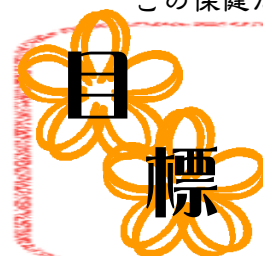
医療機関でインフルエンザと診断された場合は出席停止となります。今年4月に出席停止期間の基準が変更されました。今までは「解熱後2日間が経過していること」とされていましたが、それに加えて「発症後5日間が経過していること」も条件となりました。抗インフルエンザ薬の効果で熱が下がっても、しばらくの間は感染力が残っています。そのため一旦、熱が下がっても再び発熱する場合があります。停止期間に従って感染力が弱まるまで登校は控え、インフルエンザ蔓延防止にご協力ください。



* 予防接種は医療機関での予約が必要です。

近隣の県では、既にインフルエンザによる出席停止が出ています。毎年12月頃から3月頃にかけて流行がみられますが、今年は例年よりも少し早く流行しそうですね。インフルエンザの予防には、手洗い・うがいのほか、インフルエンザワクチンの接種も有効です。効果が現れるまでには2週間程度かかります。かかりつけ医と相談の上、今から対策しておくようにしましょう。

この保健だよりがお家の方まで届きますように☆



- 【今月の保健目標】
 - 進んで体を動かし体力の向上を図ろう
- 【今月の歯科保健目標】
 - 給食後の歯みがきをしよう



11月は12日(月)～20日(火)までの間、給食後の歯みがき調べを行います。必ず、歯ブラシを準備しておきましょう。

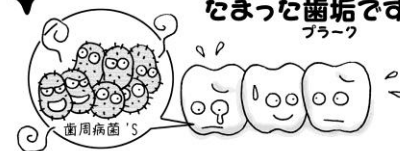
なぜ歯みがきをするのか？

中学校で保健委員が給食後に歯みがきをするよう呼びかけているのには理由があります。

中学生は小学生の時以上に歯みがきが重要な時期であると言えます。1年生～2年生の頃には第2大臼歯(前から7番目の歯)が生えそろういます。生えてきたばかりの歯は柔らかくむし歯になりやすいです。奥歯を失うと、食べ物をすり潰せなくなりますね。すると消化が悪く胃腸に負担をかけるので体調を崩すことになります。また、歯並びは奥歯を基準としているので、歯並び全体が悪くなり体のゆがみにもつながります。そして中学生の時期はホルモンバランスの影響によって思春期特有の歯肉炎にもなりやすいので、よくみがけていないと歯周病へと進行し歯を失うことにもなってしまいます。小学校の頃と比べると生活スタイルだけでなく口の中も変化をしています。朝晩の1日2回の歯みがきだけでは十分にケアはできません。中学生の時に歯みがきをした努力が大人になったとき、すてきな笑顔や健康をつくることにつながっています。未来の自分自身のために昼休みのちょっとの時間を歯みがきに当てて欲しいと思います。

原因は？

歯と歯肉の境目に
たまった歯垢です
ブラーク



時間をかけて



ていねいな
ブラッシング

STOP! 歯肉炎

対策その2

みがき残しは？

1日1回



鏡でチェック

歯肉はブヨブヨしていない？

対策その1

対策その3

半年に1回



歯の検診と
クリーニングをしましょう

★歯の治療が終わった人は、受診結果を保健室に提出してください。
未治療の人には第3回目のお知らせを配布予定です。