

保健だより 11月

川口市立里中学校 保健室
H30. 10. 31

朝晩だいぶ冷え込むようになりました。
暑い日寒い日の気温差が大きく体調をくずしている人が多いようです。手洗い・うがい・咳エチケットのマスクを忘れないようにしましょう！

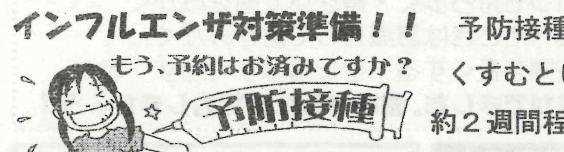
健康な体づくりの基本は、『食事』『睡眠』『運動』です。これからもっと寒くなりますので体調管理をしっかりしましょう。



石けんをつけ、洗い流して… 「ふき取る」までが手洗い!!



手を洗った後は、確実に水気をふき取らないと、せっかく汚れやばい菌をおとしても効果が不十分になったり、ぬれたままにした手が肌荒れになってしまうことも…。清潔なハンカチ・タオルをいつも持ち歩いて、毎回きちんと手洗いを“完結”させましょう！



インフルエンザ対策準備！！ 予防接種を受けると感染しにくくなったり、感染しても軽くすむという効果があります。接種後、効果が現れるまでに約2週間程かかり、約6ヶ月間効果が続きます。流行は毎年12月下旬から3月上旬頃なので、11月中旬くらいまでに接種するとよいそうです。大事な試験をひかえた3年生は、特に接種しておきましょう。体調のいい時に医師とよく相談をして受けるようにしてください。

11月10日は、トイレの日

次の人のことを考えて行動し、きれいに使いましょう！ また、ペーパーの予備は、男子1個・女子2個が基本です。大事に使いペーパーのいたずらは絶対にやめましょう！

トイレの流しにピンなどを置くと汚れが落ちなくなります。何も置かずに手を洗い蛇口をしっかりと閉めてください。掃除の人は、流しを毎日スポンジでこすり、きれいにしましょう！

●次の人のために● トイレ使用後のチェックポイント

「自分が使ったすぐ後に、もう一度自分で使いたいと思うか」を考えて、誰もが気持ちよく使えるように心がけましょう！

- きちんと水を流しましたか？
- 便器の周りは汚れていませんか？
- トイレットペーパーは補充されていますか？
- スリッパは揃えて並べてありますか？



11月の保健目標

体力の増進に努力しよう！
むし歯の早期治療に努めよう！



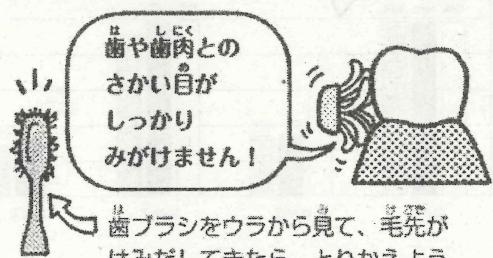
11月の保健行事

- 10月18日(木) 地域学校保健委員会(辻小・里小・里中合同)が開催されました。出席いただいた保護者の方どうもありがとうございます(内容は、この裏を見てください)
- 11月 5日(月)～9日(金) 第5回里中歯みがき強化週間(3年11/19～歯科指導予定)
永久歯むし歯未治療者 1年7人 2年2人 3年6人
- 一生使う大切な歯です！早く治療しましょう！ ★歯みがきテスト未提出者・永久歯のむし歯未治療者は、放課後歯みがきテスト、RDテスト、歯科指導をします！(29日放課後予定)
- 11月 6日(火) 合唱コンクール 風邪に気をつけて元気に歌いましょう！
- 11月 8日(木) いい歯の日 歯を大切に！！ 歯ブラシを毎日持ってきてましょう！！
- 11月16日(金) ロードレース大会 体調を整え、最後まで頑張りましょう！
- 11月27日(火) 薬物乱用防止教室 PM13:40～体育館(保護者の方も是非参加してください)

11月5日～9日は、 第5回里中歯みがき強化週間

★3年生歯科指導 11/19～(クラス別指導の時は、歯ブラシ・カガミ・タオルを忘れずに！)

毛先が開いた 歯ブラシでは……



歯ブラシをウラから見て、毛先がはみだしてきたら、とりかえよう

寝る前の歯みがきは丁寧に

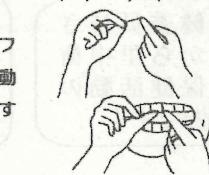


もっと歯をきれいに！ デンタルフロスの使い方

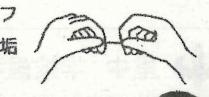
①フロスを容器から出して約40cmの長さに切り、10～15cmくらいの間隔になるように、両端を左右の中指に巻きつける。



②(上の歯) 右手の親指と左手の人さし指でフロスの間隔を1cmくらいにして、ゆっくり動かしながら歯と歯の間に入れ、歯の側面をこすって歯垢をとおす。



③(下の歯) 両手の人さし指と親指を使ってフロスの間隔を1cmくらいにして、同様に歯垢をとおす。



④終わったら、ブクブクうがいで口をすすぐ。



○はじめは歯医者さんや歯科衛生士さんに指導してもらいながら、徐々に慣れていくとよいでしょう。

○鏡を見てフロスの長さや位置を確認しながら、歯肉を傷つけないようにゆっくり、ていねいに使いましょう。

