

保健だより

令和6年11月 5日
酒々井中学校 保健室

11月7日は「立冬」です。学校のまわりの木々も紅葉し、秋の深まりを感じる季節となりました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなると特に水を使う手洗いや歯磨きなどは、早く終わらせようという加減になりがちですが、そういう時こそ意識していねいに。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

☆ 11月の保健目標 ☆

1. 食生活と健康を考えよう！
2. 虫歯の予防と治療をしよう！



秋・冬は感染症の季節

感染対策

出来てますか???

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本を確認しましょう。

手洗い 石鹸で時間をかけて洗うがコツ。



湿度を保つ 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。



人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



◆◆◆ これからの秋冬、換気が大切です!! ◆◆◆

テストや受験シーズンが近づく、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。寒くなり換気が辛くなりますが定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



■ 集中力が低下する・・・

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

■ 感染症が広がる・・・

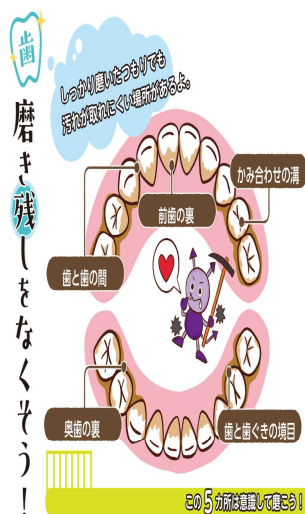
空気中をウィルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

◆◆◆ ウイルス感染予防のための歯磨きについて ◆◆◆

※歯磨きで口腔内の細菌数を減らす事は、虫歯や歯周病だけでなくウイルス感染症の予防にも繋がるため、歯磨きはとても重要です。

- ①細菌の好物（おやつ・甘い飲み物）を多く取り過ぎない。
- ②毎食後、正しい歯磨きで口の細菌を減らす。
～ポイント～
 - ・鏡を見ながら歯と歯肉の境目をみがく。
 - ・1本1本丁寧にみがく。
 - ・寝ている間に細菌が増えやすいため夜は特に丁寧にみがく（10分程度）
 - ・歯ブラシは1～2ヶ月に1回交換する。
- ③定期的に歯科検診やお口の清掃を歯科医院で受ける。

酒々井町歯科衛生士 大瀧さんより



◆◆◆酒々井中健歯NO.1は二人!!

…綺麗な歯、いつまでも大切にね!! ◆◆◆

高村志道君（3年3組）

僕は、毎日5分以上歯を磨く事を心がけています。表、噛み合わせ、裏をしっかり磨いたらしい歯が保たれます。

玉島真凜さん（3年1組）

私は小さい頃から、丁寧に時間をかけて歯を磨いてきました。歯は一生、使うのでこれからも大切にしていきたいです。

◆◆◆ 後期 保健体育委員長・副委員長・学年代表が決まりました !! ◆◆◆

委員長 矢吹悠人（2年3組）

熱中症対策、感染症対策、けが予防などの呼びかけや予防対策の実施。日頃からクラスの一人一人の体調管理を気にかけて目標を達成出来るように頑張りたいです。

副委員長・書記 仙波遥希（2年1組）

副委員長と書記をやるのは初めてなので上手く出来ない事もあると思いますが、やりがいのある仕事なので委員長のサポートをしっかりと出来るように精一杯頑張ります。

3年代表 宮原莉音（3年4組）

1年代表

高石珠莉愛（1年2組）

<お知らせとお願い!!>

◇感染拡大防止にご協力を!!

登校前の体調確認の徹底をお願いします。発熱や咳、鼻水などの症状がある時は無理せず休ませてください。体調不良の生徒については素早く早退させますので対応のご協力をお願いします。

◇家族みんなで手洗いの徹底を!!

11月～3月にかけて、インフルエンザや新型コロナウイルスだけでなく感染性胃腸炎が流行しやすくなります。感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石鹸で手を洗いましょう。

◇自転車による事故に注意!!

冬は路面が滑りやすく、寒さで動きがにぶくなったりして事故や転倒が多くなります。時間に余裕を持って登校させてください。また、防寒対策、安全確認をしっかりするよう登校前の声かけをお願いします。