

ほけんだより

11月号



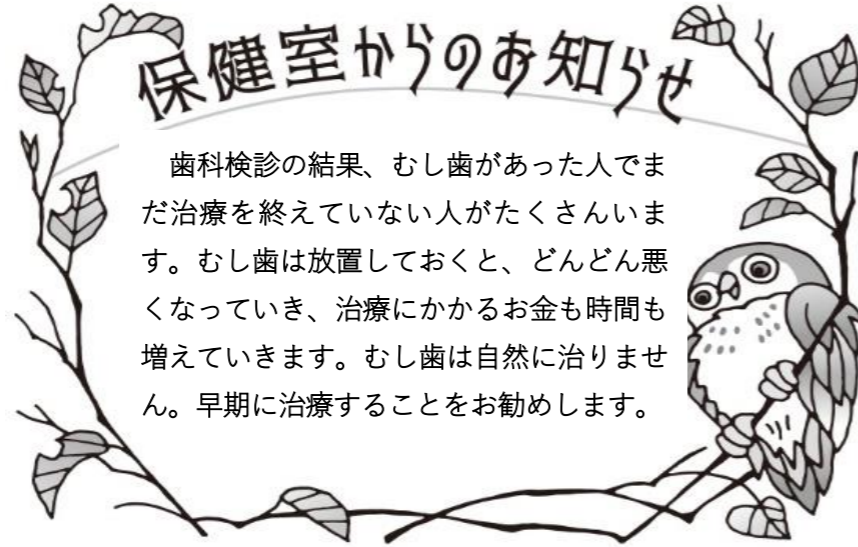
徳島県立城西高等学校



色づく木々が美しい季節になってきました。紅葉は最低気温が5~8℃くらいに急に下がると早く進むと言われてい
ます。冬に近づいていますので、しっかり体調を整えて、冬本番に備えてください。また、カゼやインフルエンザが増え
るこれからの季節は、今まで以上に手洗い、手指消毒をしっかりと、予防につとめてください。教室の窓を開け、換気
も行いましょう。

保健室からのお知らせ

歯科検診の結果、むし歯があった人でまだ治療を終えていない人がたくさんいます。むし歯は放置しておく、どんどん悪くなっていき、治療にかかるお金も時間も増えていきます。むし歯は自然に治りません。早期に治療することをお勧めします。



出席停止について

インフルエンザ・感染性胃腸炎等の感染症にかかった場合は、出席停止となります。医療機関で感染症と診断された場合は「出席停止措置願」を提出してください。

インフルエンザに限り、お薬情報や治療明細書等、インフルエンザであることが証明できるものを添付すれば、医師の証明は不要になります。インフルエンザと診断されたら、証明できるものをなくさないように保管しておいてください。

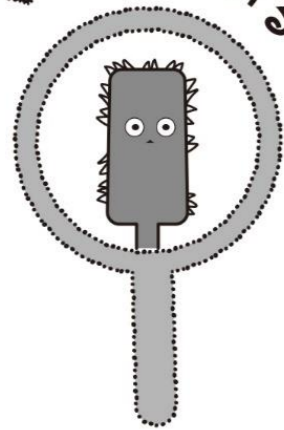
また、医療機関ではインフルエンザの予防接種が開始されています。予防接種をしたからといって、インフルエンザにならないとは限りませんが、インフルエンザの重症化や、脳炎・肺炎等の合併症のリスクを軽減することができます。流行する前に、早めの予防接種をお勧めします。

マスクを正しくつけましょう！

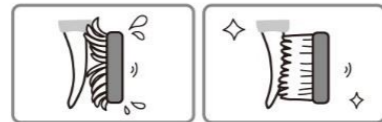
新型コロナウイルス感染症対策でマスクを付ける生活が続いています。学校生活においても、近距離での会話や発声等が必要な場合もあることから、飛沫を飛ばさないよう、基本的には常時マスクを着用することが望ましいとされています。しかし、マスクを付けていても、マスクをずらして鼻や口が出ていては、せっかくのマスクの意味がありません。これからの時期、インフルエンザ等の感染症の流行も懸念されますので、感染症対策として、正しいマスクの着用を心がけてください。また、マスクのひもが切れてしまったり、外した際に床に落ちてしまったりすることもあります。そんな時のために、いつもカバンに予備のマスクを入れておきましょう。



今使っている歯ブラシ後ろ側から見てみよう



後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意！
ちゃんと歯をみがけなくなっているかもしれません。
なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるから。
毛先が開いているとうまくあたりません。



歯ブラシ交換の目安は 月に一度。忘れずに！

よく噛んで食べましょう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

からだの健康を
つなぐために

今口から食べている...

- ▶ だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
- ▶ 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
- ▶ 脳の働きを活性化
- ▶ 消化を良くして栄養の吸収を助ける


① ひと口30回にチャレンジ

難しいと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。

② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ

硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。

- ごぼう
- れんこん
- こんにやく
- タコ など




トイレの便器のフタをせずに流すと、大腸菌等、糞便に由来する細菌やウイルス、微生物が、飛び散る可能性があることを知っていますか？感染性胃腸炎の原因となるノロウイルス等のウイルスは、非常に感染力が強く少量でも感染します。ウイルス等を拡散させないよう、トイレの後は、フタを閉めてから水を流してください。

