

12月の ほけんだより

負けるつもりで走る者に
逆りてゴールはない。

〈 12月の保健目標 〉



冬を健康に過ごそう！

全かぞ前ニススメ。

©松本浩一先生



2019年も残すところ、あと1ヶ月となりました。振り返るとどんな1年でしたか？今年の目標は達成できましたか？できたことも、あと一歩足りなかったことも、頑張った日々はかけがいのない日々です。きっとみなさんを成長させてくれたことでしょう。

寒さも厳しくなりますが、せっかくの冬休みが「寝込んで台無し」にならないように、感染症には十分な注意が必要です。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も受験勉強がかんばりどころの人も、早寝・早起き・朝ごはんを体調を整えましょう！



◆今年はいつものより少し早く流行しています◆

かぜ・インフルエンザなどの 感染症には

◆発生源をなくす

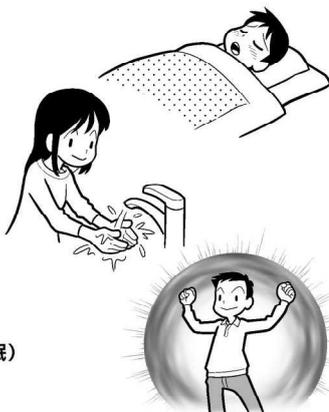
- ・かかった人を休ませる
- ・環境を清潔にたもつ

◆感染経路を遮断する

- ・手洗い・うがいをする
- ・おう吐物、排泄物を適切に処理する

◆体の抵抗力を高める

- ・運動・栄養・休養（睡眠）が大事



感染症にかかって しまったときは

◆できるだけ早く治療する

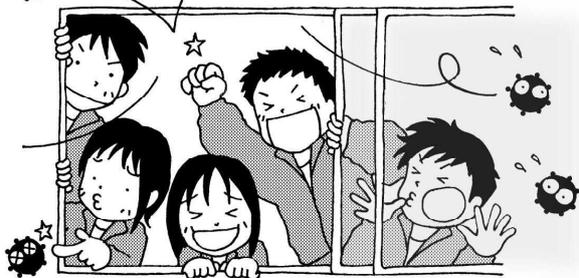
- ・安静にして休む
- ・医者に行く

◆まわりに感染を広げない

- ・治るまで休む
- ・マスクをする



かぜ・インフルエンザの予防には
クラスの団結も必要だよ。



休み時間には、みんなでお換気しよう。

12月になり寒さも厳しくなってきた、教室もストーブが使用できるようになりました。教室が暖かくなると、窓を開けて換気するのはいやだなあと感じてしまいますよね。

換気の目的は、「空気を入れ換えて、ウイルスの濃度を薄くする」ことです。空気中に排出されたウイルスは30分くらいは空気中にも漂います。毎時間、爽やかな空気でお勉強も頑張り、予防もしましょう。



11月14日に学校保健委員会を開催しました 『歯と口の健康について（フッシング指導）』

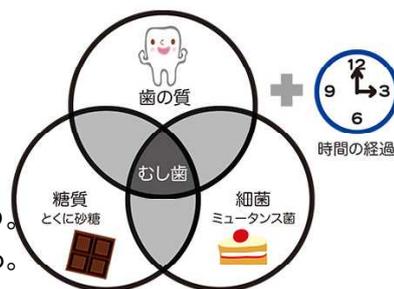
◆歯科衛生士の平本さんに歯に関する話をしてもらいました◆

●講話の内容を復習しよう●

◆歯と口の健康について 食べる話す笑う◆

●むし歯の原因は細菌・歯質・糖質 + 時間

- ・細菌は歯みがきで少なく。
- ・歯質はフッ素などを利用して強く。
生えたての歯は柔らかくむし歯になりやすい。
- ・糖質はおやつや甘い飲み物の取り方を工夫しよう。
- ・時間が経過するとむし歯になるリスクが高くなる。

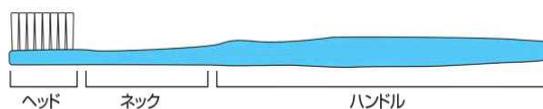


●飲み物の糖分を考えよう

- ・炭酸飲料には50g、スポーツドリンクやフレーバーウォーターにも30gの砂糖が入っている。

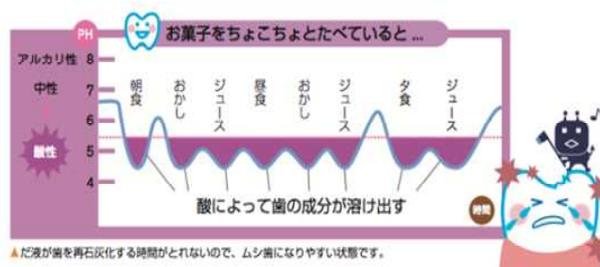
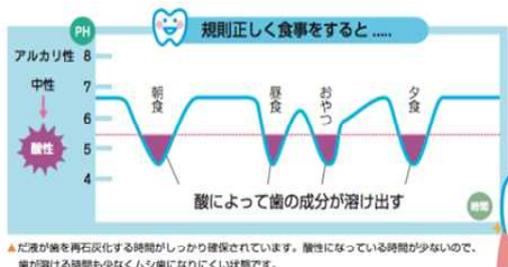
●おすすめ歯ブラシは

- ・ヘッドは小さく。
- ・毛先やハンドルは真っ直ぐなもの。



●食事の仕方を考えよう

- ・ちょこちょこだらだらと食べないで、規則正しく食事しよう！



Present for you

冬休みは
受診・治療の
チャンスです。



休み中に
気になるところ、
みてもらおう。

夏休みを利用して治療が済んだ生徒もいますが、まだまだ治療や受診の終わっていない生徒もたくさんいます。今年度のことは、今年度中に治しておけるといいですね。

特に、これから受験を控える3年生は試験中に歯が痛くなったり、コンタクトやメガネの調子が悪くなっては困ってしまいます。万全の状態です試験に臨めるように休み中に整えておきましょう。