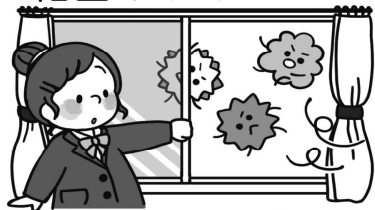


# 保健だより

鹿嶋市立高松中学校 保健室 2022年 11月号

朝夕がグッと冷え、ふとんから出るのがつらい季節がやってきました。登下校時は手袋やマフラー等を利用して寒さ対策をするといいですね。気温は下がりますが、感染症対策で換気を心がけるようにしてください。また、昨年度はインフルエンザの大きな流行はありませんでしたが、今年度は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されています。インフルエンザの予防接種を予定している人は、流行に備え、計画的に接種することをお勧めします。今後も気を緩めず、朝の検温や手洗い、換気等の感染対策を継続して実施していきましょう。

## 細菌やウイルスは



換気でスッキリ

- 気温が下がり、窓を開けると寒さを感じる季節になりましたが、エアコンを利用しながら窓は常時開けて換気しましょう。
- 窓を開ける幅は教室の温度と湿度をみながら調節してください。(17度以上40%以上に維持できるように)



## 歯科検診から約半年がすぎました。

- むし歯の治療は終わりましたか？
- 痛むところや具合の悪いところはありませんか？
- 毎日、ていねいに歯みがきしていますか？

歯科検診の後、むし歯があっても歯医者さんへ行っていない人がまだ多くいます。永久歯のむし歯ですので早めに歯医者さんへ行って検診を受けましょう。むし歯がなかった人も定期的に検診を受け、歯の健康を保てるようにしましょう。

★ 目指せ！「8020」！ ★

\*8020運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。



## 半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にきれいにしてもらいましょう。



## 《11月の保健目標》

正しい姿勢で生活しよう



## よい姿勢を意識して生活していこう！

勉強中の良い姿勢とは、耳、肩、大転子（大腿骨の外側の出っ張った部分）が一直線になるように座った姿勢です。

正しい姿勢だと、酸素を吸い込む量が増え、脳の血流量が増し、**集中力がアップ**するといわれています。

意識して背中を起こし、机から30センチは離すようにしましょう。



## 正しい姿勢で集中力アップ



## 勉強中の姿勢、大丈夫？

近くない？ ねてる？



背中ピン！で30cmは離そうよ

## 《おうちの方へのお知らせ》

### 欠席時の連絡について

○学校を遅刻・欠席する場合には8時までに電話連絡をお願いします。欠席理由の確実な把握のため、お手数かけますがよろしくをお願いします。（\*中学校ではリーバーを利用した欠席連絡は実施していません。）

### 健康観察アプリ「リーバー」の入力について

- 登校時の体温の入力は7時30分までをお願いします。
- コロナを発症、又は濃厚接触者になった場合、自宅待機期間は毎日リーバーのコメント欄に症状等を入力してください。（症状がない場合は「無症状」と入力）
- 気になる症状やワクチンの副反応等、伝えたいことがありましたら、体調を入力するところのフリーコメントの欄に記入してください。

### むし歯の治療について

○1学期に実施した歯科検診の結果、むし歯があったけれどもまだ治療がすすんでいない場合には、早めの受診をお勧めします。受診しましたら結果を「歯科受診報告書」にて学校にお知らせください。すでに治療が終了している場合にも、その旨を記入しお知らせください。