

真岡北陵高 保健室

11月の保健目標

みんなのトイレ、清潔に使おう

11月10日は「トイレの日<いいと(いれ)>」です。



11月に入りました。北陵祭も無事に終わりホッとしましたね。今月は7日(金)に収穫祭、20日(木)に持久走大会があります。これからの秋の行事が、天気恵まれ楽しい実施となるといいですね。持久走大会では、ケガや事故のないよう練習でも十分に準備運動を行って下さい。皆さんの活躍を応援しています。

この時期は、朝晩の冷え込みに秋の深まりを感じますが、晴れた日はとても気持ちがよく、一日元氣になれるような気分になります。落ち着いて学校生活を送れる季節ですので、勉強の方にもじっくり取り組んで来月の期末テストに向けて頑張ってください。



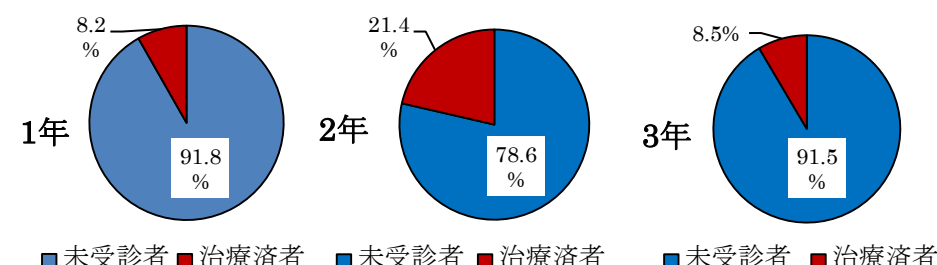
予防接種(インフルエンザ)について

今年も、インフルエンザが流行する季節となりました。インフルエンザにかからないようにするために医療機関で予防接種を実施しています。予防接種は、病原体の毒素を弱めたワクチンを体内に入れて免疫を高めるものです。予防接種を受けると、インフルエンザにかかりにくくなり、またたとえかかっても症状が軽くなります。予防接種を受けることで、自ら感染症にかかることを防ぎ、また学校や地域での流行を防ぐことにつながります。



みなさん、
歯の治療は済んでいますか？

《歯科検診の治療報告状況 H26.10末現在 治療率14.8%》



学校全体では、240名の治療勧告者のうち、31名が治療完了者で、未受診者は209名です。学年別にみると、2年生が治療者18名(治療率20.4%)で北陵高では一番治療報告の多い学年ですが、数値でみるとまだまだ治療率は低い状態です。1年生は7名、3年生では6名しか治療完了者がいません。治療に行かず、虫歯が放置された悲しい状態です。

3年生は、進路が決まった人も多くなりました。残りの高校生活では、健康診断の結果治療が必要といわれた人たちは、卒業前に必ず治療に行きましょう。

1・2年生も、部活等で時間がないのもわかりますが、まずは自分の健康第一です。大事な時に歯が痛んで、実力を発揮することができなかった人もいます。時間は自分で作って、物事の優先順位をよく考えれば、きっと病院受診もできると思います。治療後は、必ず報告書を担任に提出してください。

いい歯の秘訣！

正しい歯みがき習慣を身につけよう！



歯を失う最大の理由はむし歯と歯周病です。どちらも主な原因となるのがプラーク(歯垢)。正しい歯みがき習慣を身につけて、歯についたプラークを除去することが、いつまでもきれいな歯を保つ秘訣です。次の点を心がけて、目指せ8020！

食べたらずみかく！ 3食後3分以内に3分間が理想です	毛先の揃ったきれいな歯ブラシを使おう 歯ブラシは直角に当て、一本一本ていねいに	歯垢のつきやすいところを重点的に 「歯と歯の間」「歯と歯肉の間」「奥歯の溝」「歯の裏側」	デンタルフロスや歯間ブラシも上手に活用 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい人におすすめ
--	---	--	--

こんな症状がみられたら、歯周病かも！？

