



ほけんだより 12月



今月の保健目標

冬休みには、必ず治療にいきましょう！！

早いものでもう師走です。今年も残りわずかとなりました。冬休みはクリスマスやお正月と楽しい行事が盛りだくさん。…と同時に風邪やインフルエンザなど感染症が流行する季節で、生活習慣が乱れやすい時期でもあります。次の5つのことを守り、健康管理を心がけ冬休みを元気に過ごして下さい。

- 【食べる】…休み中もしっかり朝ごはんを食べよう ※食べすぎに注意！
- 【動く】…運動不足は太るだけでなく、免疫力が低下して病気にかかりやすくなってしまいます。適度に運動しましょう。
- 【防ぐ】…うがい・手洗い・マスクなど感染症予防に努めよう。
- 【断る】…お酒、たばこ（もちろんドラッグ）はきっぱり断って。
- 【治す】…要治療なのにまだ治していない人！年末年始は医療機関も休診になるので、冬休みに入ったらすぐ受診して下さい。

学校保健委員会を開催しました

12月2日（水）に学校医の川上先生、学校歯科医の塚原先生、学校薬剤師の関澤先生、PTAの方々、生徒保健委員、教職員が参加して学校保健委員会を開き、「**高校生の歯と口の健康**」について話し合いました。

保健委員長の小早川さんが、保健委員会で取り組んだ歯科保健指導について発表しました。保護者の方からも、ご家庭で気を付けていることや予防対策等色々な意見がでました。

生徒の歯の治療率は、今年もあまり高まらず、現在の治療率は学校全体で22.4%と低い状況です。ほとんどの人が治療に行っていない状況を少しでもよくするために、様々な意見が出されました。その結果についてお知らせします。



- ✳️ 食べたらずぐみがくという習慣や意識が大切。
- ✳️ むし歯はひどくなる前に治療したほうが、時間も治療費もかからずにすむ。しかし、ほとんどがひどい痛みにならない限り治療に行かない。個人の意識改革が必要。
- ✳️ 若いうちは歯が弱ることに対する危機感がない。後で後悔することも・・・。
- ✳️ 夏休み・冬休みなどの長期休暇には、治療に行くように家庭で親からも呼びかけて欲しい。

- ✳️ 昼休みの歯磨きは女子が多いが、男子も歯みがきをするようになるといい。
- ✳️ 歯磨き一回の質を変えていく。時間をかけて丁寧に。
- ✳️ 昼休みも歯みがきをしなければならないという意識を持って、歯磨きの時間を作る。

インフルエンザに注意

先月末から、県内でもインフルエンザの感染者が見られるようになりました。これからは本格的に流行の季節です。一人一人が感染を広めないように気をつけましょう。インフルエンザは第2種の学校感染症なので、かかってしまったら「**出席停止**」となります。インフルエンザと診断されたら、すぐに学校に連絡をしてください。そして、回復するまで、ゆっくり体を休めましょう。

インフルエンザを予防するため、**ウイルス**を〇〇！！

ウイルスをはわかせず



ウイルスを体に入れない



ウイルスを少なくする

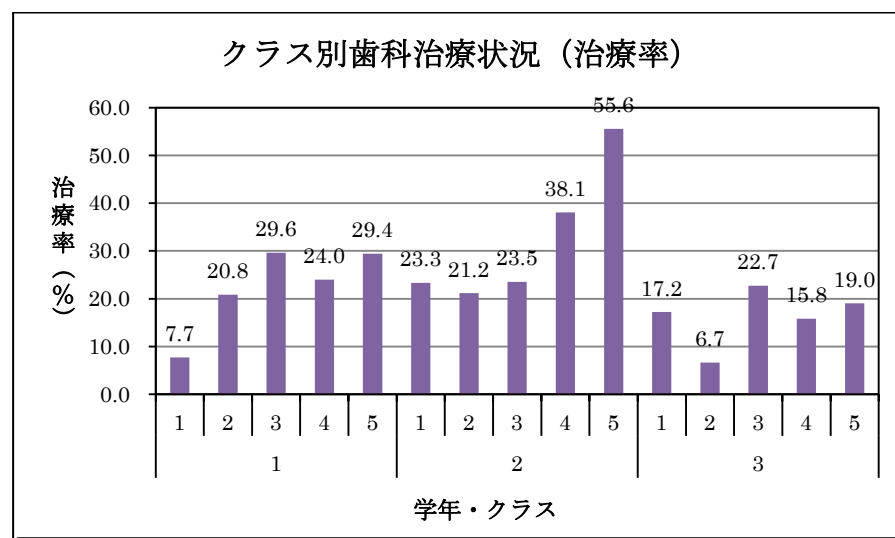


インフルエンザによる学校の出席停止期間は、「**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**」です。学校に登校する際には、病院の「**治療証明書**」が必要です。必ず提出して下さい。

※治療証明書は学校のHPからもダウンロードできます。

★ほとんどの人がまだむし歯の治療をしていません！！

★冬休みに必ず治療に行きましょう！！



いつもの歯みがき、**こんなことに気をつけよう！！**

- ・月に1度は歯ブラシを新しいものに取り換えましょう。
- ・歯磨き剤はつけすぎないで少なめにしましょう。
- ・歯ブラシは力を入れすぎず、小刻みに動かすようにしましょう。
- ・テレビを見ながらでもいいから、ゆっくり丁寧に磨きましょう。
- ・鏡を見て毛先がしっかりと届いているか確認しましょう。

