



暖かい日が続いていましたが、気温も一気に下がり秋らしい陽気になってきましたね。気温差が大きく、体調を崩しやすい季節です。インフルエンザ、感染性胃腸炎などの流行も始まっています。日ごろの手洗い、マスク着用、そして十分な睡眠を心がけましょう。2学期は行事が続くので体調を整えてベストを尽くしてくださいね。



11月8日は「いい歯の日」です。
「8020 運動」を知っていますか？
厚生労働省と日本歯科医師会が推進する取り組みで
「80 歳になっても自分の歯を 20 本保とう」という運動です。
1学期に実施した歯科検診ではむし歯がある人が多数いました。
食事の後は歯磨きをする習慣を身につけ、自分の歯を大切にしていきましょう。
歯磨きのポイントは一本ずつ小刻みに、軽い力で、鏡をみながら磨くことです。

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に入れておくのは避けましょう。



あまりかまわずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。



栃木農業高校
保健室

今月の目標

風邪に負けない丈夫な体を作ろう！！

新型コロナウイルスと同時にインフルエンザにも注意 ⚠

インフルエンザは今年、例年より1か月ほど早く流行しています。急に気温が下がり寒くなってきたので体調管理をしていきましょう。最近、気温が下がり寒くなっていますが、『換気』を行うことも感染症予防の1つです。教室にいる間は、休み時間だけでも換気をし、空気の入替えをしましょう。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



最近、風邪症状や体調不良が数日前から続いているといった生徒が多くいます。保健室は休養を取ったり、当日の怪我の応急処置をすることはできますが、症状を治すことはできません。健康な体を作るためにも早めの病院の受診をお勧めします。また、健康診断の結果、治療・精密検査が必要な人でもまだ病院に行けていないという人が多いです。なるべく早く受診し、配布した報告書を保健室まで提出してください。

