

ほけんだより

家の人にも
見せましょう 2020.12.1

12月

津田中学校



今年も残り1ヶ月…。引き続き、手洗いをしっかりとしたり、栄養のあるものを食べたりして健康にすごしたいですね。換気も忘れずに行いましょう。

日が短くなって、「早寝・早起き」のリズムがくずれてしまっている人が増えています。時計をみて生活をして体内時計を整えておきましょう。体内時計が乱れると、頭痛・腹痛・気分不良などの体調不良がおきやすくなります。朝起きたら、太陽をみて体内時計をリセットしましょう。

冬の感染症に注意しよう!

インフルエンザ・コロナウイルス・かぜは、症状がよく似ています。
おかしいと思ったら、学校を欠席し、かかりつけ医に相談しましょう。



予防策 ～保健室からみて気になるところをお知らせします～

マスクをする	みんながつけることが大切! 給食や体育や部活動で外した場合は終了後は速やかに着用しましょう!
手洗い	水が冷たくても石けんでしっかりと30秒洗いましょう。 トイレの後・給食前・運動後・帰宅後は特にていねいに!
消毒	アルコール量が少なすぎても効果がありません。しっかり1プッシュしましょう。 物品の消毒も忘れずに!
換気	窓を対角に開けましょう。対角を開けると約8分で入れ替わります。
加湿	湿度50～60%を目安に加湿しましょう。
ゴミの捨て方	鼻をかんだティッシュ・使用済みマスクはビニール袋に入れて捨てましょう。
三密をさける	密室に長時間いることを避け、できるだけ人との距離をとりましょう。

○インフルエンザ 出席停止期間 インフルエンザと診断されたら、学校へ連絡をおねがいします

インフルエンザにかかったら

登校 できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		

○津田中 健康力アップ作戦にとりくもう! 14日~18日

11月の健康力アップ作戦では、「ていねいな歯みがき」に取り組みました。11月のチャレンジシートは、歯科健診の結果と取組の様子を見て、保健室から一人ずつアドバイスを記入して14日に返します。アドバイスを参考に12月も引き続き「ていねいな歯みがき」に取り組み、「歯みがき習慣」をしっかりと定着させましょう。むし歯や歯肉炎などで未受診の人は、早めに歯科医院を受診してください。

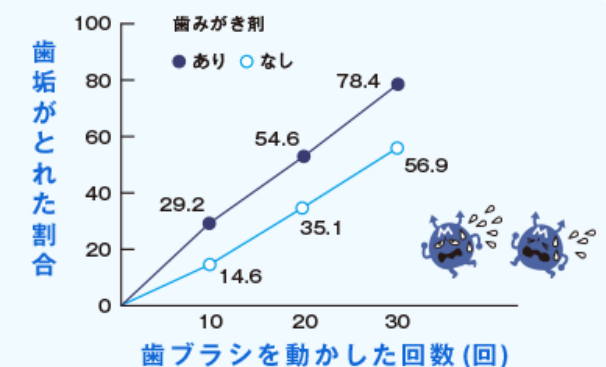
12月の目標 「1日の終わりに、ていねいに歯みがきをする」をめざそう!

11月の健康力アップでは、歯みがき粉を使っていない人、フロスをしていない人がまだまだ多かったです。どちらも歯をきれいに保つために大切です。12月はぜひ使ってみましょう。

1. 歯みがき粉のはたらき

効率よく歯垢を落とし、口臭も防ぎます。

このグラフから
歯みがき剤をつけると
効率(こうりつ)よく歯垢を
落とせることがわかります。



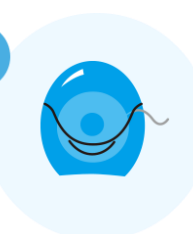
フッ素はむし歯の発生を予防してくれます。うがいを1回にして、フッ素を残しましょう!

2. フロスはどのように必要?

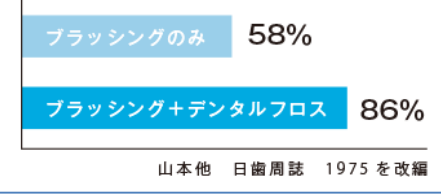
歯と歯の間は、歯垢が残りやすく、歯ブラシだけでは歯と歯の間の歯垢は60%くらいしか取りのぞくことができません。歯ブラシと一緒にデンタルフロスを使うことで歯と歯の間の歯垢を90%近く取りのぞくことができます。

フロスの種類

01



02



鏡を見ながら、場所を確認して使いましょう。ゆっくりと小さく動かしながら入れて歯垢を落とします。歯ぐきを傷つけないようにしましょう。