

保健だより 11月

平成29年11月
南中学校 保健室
第7号

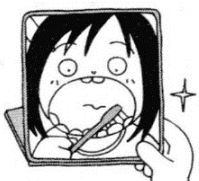
学校の紅葉もあざやかに色づき、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました

南風祭、体育祭、音楽会など大きな行事が終わり、疲れや一日の寒暖差で体調がくずれているのか、咳をしている生徒が目立ちます。元気に登校するため、かぜに負けない体づくりをしましょう。また、咳エチケットにマスクをするようにしましょう。



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「いい歯」を保つ秘訣です。次の点を心がけて、目指せ8020！

食べたらずくみかく！



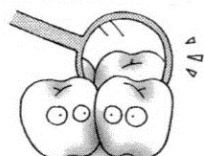
3食後3分以内に3分間が理想です

毛先の揃ったきれいな歯ブラシを使う



歯ブラシは斜め45度に当て、1本ずつ丁寧に

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オススメ

めざせ！治療率100%！！

今年の歯科検診でむし歯のあった生徒は…

1年 13人
2年 5人
3年 3人

5ヶ月たち、治療済み・治療中の生徒は…

1年 8人
2年 5人
3年 1人

(11月1日調べ)

むし歯がますます酷くなるよ～！早く治して～！



6月の歯科健診で「治療のすすめ」を渡された人は、治療は済みましたか？11月現在の歯科治療率（むし歯以外も含む）は、

69.6% です。

未治療の生徒へは冬休み前に「治療のすすめ」をもう一度配ります。すぐに治療しましょう！治療した人は、受診報告書を必ず提出してくださいね。



インフルエンザ予防接種のおはなし

急激な高熱、頭痛や関節痛が身体症状としてあらわれるなど、かかってしまうととても辛い『インフルエンザ』。インフルエンザはただの風邪ではなく、人から人への感染力のとても強い感染症です。

☆インフルエンザ予防の基本はやっぱり『手洗い』『うがい』ですが…☆

予防接種を受けておくと、もしもインフルエンザにかかったとしても症状が重篤化せず、軽度ですみます。

予防接種は、接種2週間後～5か月間効果がみられます。

★たとえば、11月の半ばに接種すると、効果は12月～来年4月頃まで続くということです。

インフルエンザは毎年、12月の中旬から流行し始めるので…

遅くとも11月中には接種するとよいですね！

ただし、予防接種を受けていればインフルエンザに絶対かからないということではありません。あくまで、重篤化させないためのものです。

一番大切なことは、

日頃からウイルスに負けない体づくりを心がけることです！

※副作用が出ることもあるので、医師とよく相談して接種してください。

2学期の身体測定結果

()内は4月からの増加量

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	155.4 (+3.0)	46.5 (+0.7)	153.9 (+1.3)	43.6 (+0.6)
2年	162.8 (+2.7)	53.1 (+2.4)	156.2 (+0.9)	47.5 (+0.7)
3年	167.3 (+2.7)	56.0 (+1.9)	157.4 (+0.7)	51.5 (+0.5)

夏休み明けに身体測定を行いました。半年で身長が6cm以上伸びた生徒もいました。ただし、身長・体重の増減は一人一人違います。大切なのは、自分の身長と体重のバランスがとれているかです。健康カードを返却しますので、「肥満度」をチェックしてみてください。また、春の健康診断の結果もしっかり確認し、受診が必要な人は必ず病院へ行ってください。食事・睡眠・運動を偏らせず、健康な身体づくりをしましょう。

