

保健だより

南河原中 保健室
No.8
2021.11.1

大成功の体育祭も終わり、2学期も後半に入りました。季節も冬に近づき、朝晩の気温がぐっと下がってきました。

この時期は、中学生としての学力や体力を伸ばす時期になります。しっかりとした土台を作り上げられるよう、時間を有効に使って、勉強や部活に取り組みましょう。



11月8日はいい歯の日



11月8日はいい歯の日です。

歯・口は健康の入り口であり、その状態が悪くなると、生活習慣病をはじめとした様々な病気を引き起こすことも近年わかってきています。

歯の痛みがないから大丈夫ではなく、定期的にかかりつけ医に診てもらうことは、歯の寿命だけでなく、自分の健康を守ることにもつながります。

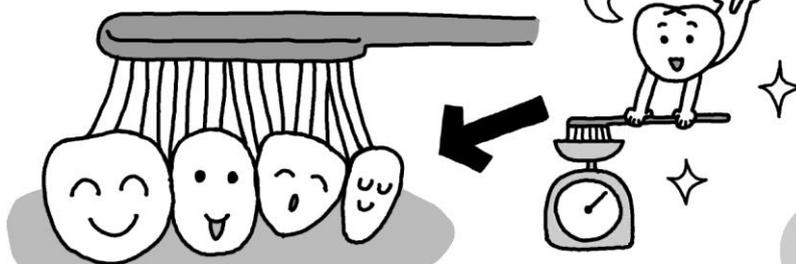
お知らせ

歯科健診 11月10日(水) 1・2年

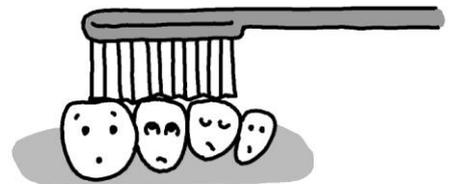
17日(水) 1・3年 の予定です。

歯をみがくときの力加減に気をつけて!

○ 適度な力加減の場合



× 力が弱すぎる場合



× 力が強すぎる場合



歯をみがくときは150~200gくらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がりすぎず、きちんと歯面に当たります。

力が弱すぎると毛先が届かない部分が増えますし、

力が強すぎると毛先が押されて開いてしまい、

汚れを効果的に落とせないばかりか、歯肉を傷つけることもあります。

症状はどう違う？「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

この冬も引き続き「かぜ」「インフルエンザ」に加え「新型コロナウイルス感染症」に注意をしていかなければなりません。感染症を流行させないために、次のことをお願いします。

- 1、毎朝の検温・健康観察・・・微熱・風邪の症状がある場合には、登校しない
- 2、手洗い・うがい・マスクの着用
- 3、体調がすぐれない場合には主治医に相談する

かんせんしょうたいさく

感染症対策は「ま・か・し・て」!

