

保健だより

南河原中 保健室
No.9
2023.12.1

期末テストも終了し、2学期も残すところ22日となりました。急に朝晩の気温が下がり、冬が近づいてきました。近隣ではインフルエンザの流行がみられているところもあるので、体調管理には十分注意していきましょう。

今年の冬至は12月22日（金）。日照時間が一番短くなる日とされています。下校時は、すぐに暗くなってしまいますので、交通マナーを守り、事故に遭わないよう十分注意しましょう。



第2回 歯科健診の結果から

むし歯のある割合（乳歯・永久歯）	・・・10.4%
歯垢の付着が認められる割合	・・・22.4%
歯肉炎がみられる割合	・・・23.9%

南河原中全体の約23%の人に、歯垢の付着や歯肉炎の問題があることがわかりました。毎日みがいていても、歯並びやみがき方の癖によって、みがけていない場所ができ、むし歯だけでなく、歯肉炎や歯石の付着につながります。定期的にかかりつけの先生にみてもらうことが大切です。

～こんな生活送っていませんか？～

- 寝るまでアメ・グミ・ジュース等を休みなく摂っている
- 寝る前は歯みがきをせず、眠くなったら寝落ちしてしまう

歯・口の健康を守ることは、全身の健康を守ることに繋がります。上の2つのことは、歯や口の健康だけでなく生活習慣病にもつながって行きます。

まずは日頃の生活を振り返り、面倒でも食後の歯みがきをしましょう。また、歯科健診の結果、受診が必要な場合には、冬休みが終わるまでに受診しましょう。



寒い冬 健康的に体温を上げよう!

Good Morning!



体内時計をリセット!
活動モードに切り替え!

朝日をあびる!

寝ている間に下がった体温、
エネルギー充電でアップ!

朝食を食べる!

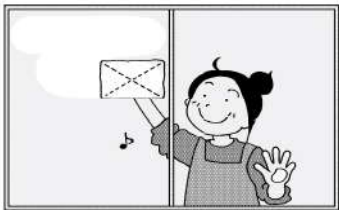


スポーツだけじゃない
お手伝いもオススメ!

体を動かす!

シャワーで済ませずに、
ぬるめの湯船にゆっくりつかろう!

湯船につかる!



「ヒートショックプロテイン」という言葉を知っていますか?これは、「熱ショックタンパク質」という、体内にあるタンパク質の1つで、免疫力を高めるといわれています。

そのタンパク質の働きを高めるには、体温を上げることが重要で、中でも入浴時に湯船につかって体を温めることは、この「ヒートショックプロテイン」の働きが高まるそうです。面倒がらずに今夜から始めてみませんか?

インフルエンザ・新型コロナにかかってしまったら

発症日を入れてね。

元気回復

登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★		🦠			症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱		🦠			登校再開		🦠
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

\ コロナもインフルもここは同じ /
 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」
 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」

発熱があった場合には、無理に登校せず受診をお願いします。インフルエンザや新型コロナが陽性の場合には、上の表を参考に主治医の指示に従って登校を再開してください。