

# ほけんだより



令和2年11月2日 朝霞市立朝霞第一中学校

11月に入り、ずいぶん風が冷たくなりました。この季節は、風邪やインフルエンザが流行る時期でもあります。今年も残すところあと2ヶ月です。毎日規則正しい生活を送り、体力や免疫をつけて、風邪をひかずに最後まで元気に過ごしましょう。

## 風邪・インフルエンザに負けるな！ 早目の予防を心がけよう！

寒い冬が始まります。風邪やインフルエンザが流行る時期です。今年はさらに新型コロナウイルス感染症の流行もあります。病気に負けない体をつくるためにも、毎日規則正しい生活をおくりましょう。そして外から戻ったら手洗い・うがいを必ず行いましょう。



また、風邪・インフルエンザ等は人から人にうつる「感染症」です。もしかかってしまったら、早めに病院へ行く、無理をせず家で休むなど・・・しっかり治すこと、そして周りの人にうつさないようにすることを心がけましょう。

### 風邪のひきはじめの注意

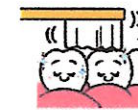
風邪予防は、普段から規則正しい生活をして免疫力を高めることが大切ですが、もし「風邪をひいたかな？」と思ったら、悪化させないように、外出は控えて、加湿をした暖かい部屋で、早めに休むようにしましょう。



### マスクのつけ方・外し方



## 11月8日は「いい歯」の日



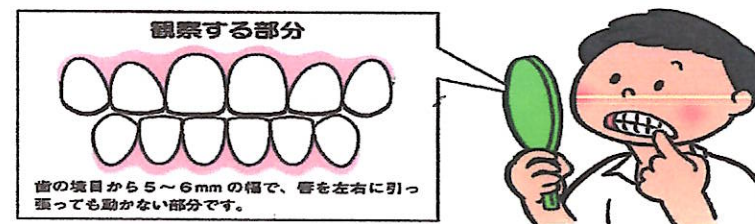
健康の維持・増進には、丈夫な歯で食物をしっかりかんで味わうこと(咀嚼)が大切です。

わたしたちの歯のおもな役割は「食べものをしっかりかむ」ことです。かんで食べ、栄養をとることで、からだを動かしたり、成長させることができます。そのためにも、むし歯などの病気がない「いい歯」が必要になります。

でも、わたしたちがかむときに使っているのは、歯だけではありません。それをささえている歯肉(歯ぐき)、そして口の中全体が元気で、健康であることが大切なのです。

「いい歯」はもちろん、いつまでも「いい歯と口」でいられるように、歯みがきをしっかりおこないましょう。

### 歯肉をチェックしてみよう



●当てはまる項目にチェックしよう●

|    |                   |                 |
|----|-------------------|-----------------|
| 色  | 薄いピンク色            | 赤、暗い赤、赤紫色       |
| 形状 | 歯と歯の間に、三角に入り込んでいる | 腫れて、ぶちが丸みを帯びている |
| 触感 | 引き締まっている          | フヨフヨしている        |
| 出血 | 出血しない             | 出血する            |

健康な歯肉の状態です

歯肉炎の特徴が出ています



### 保護者の皆様へ

#### ●脊柱側弯検診結果配付について●

9月4日(金)に行われました2年生・前年度欠席者の脊柱側弯検診につきまして、何か所見があった場合のみ結果のお知らせを配付しましたのでよろしくお願いいたします。

#### ●歯科治療催告2回目を11月8日「いい歯」の日にちなみ、直前の11月5日に配付します●

9月中旬に治療催告を配付後、現在までに21人がむし歯の治療を終えました。しかし未治療者は140人と大勢います(10月30日現在)。11月8日は「いい歯の日」です。この機会にぜひ受診されることをお勧めします。引き続き、お子さんの健康づくりのため、保護者の皆様のご協力をお願いします。

#### ●心臓検診(1年生・他対象者)について●

12月4日(金)に行います。事前にご記入頂く問診票を今月中旬以降に配付予定です。

#### ●インフルエンザの出席停止について●

インフルエンザが流行する時期となりました。インフルエンザと診断された場合は速やかに学校へ連絡いただきますようお願いいたします。校内における感染拡大防止のため、保護者の皆様のご協力をお願いします。

#### インフルエンザの出席停止期間

→発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。