

ほけんだより11がっ

令和4年 11月1日
我孫子中学校 保健室

朝晩はすっかり冷え、少しずつ冬に近づいてきています。この時期は体調を崩しやすく、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が増えてくる時期です。また、コロナウイルス感染症もまだまだ心配です。感染症にかからず、冬を越せるように、今からしっかりと感染症対策や健康管理をしていきましょう。

歯科受診勧告書について

4月・5月に歯科検診をしてから半年が経ちました。受診勧告書もらった人は歯医者へ行きましたか？既に報告をくれた人もいますが、残念ながら下記の通り全体の受診率は低い状態です。まだ受診の報告がない人には、11月中に改めて受診勧告書を配付します。(受診勧告書を貰う前に

受診した人や、定期的に受診している人は、結果や経過等を記入して保健室に提出して下さい。)歯が健康でなくなると、食べ物を噛むことができない、パワーが出ないなど様々な影響があります。永久歯は交換できる歯がないので、ご飯を食べたら毎日歯磨き、よく噛んでご飯を食べる、年に1回は歯医者に行く等を心掛けて、歯の健康を守っていきましょう。ぜひ早めの受診をお願いします！

R4.10.30 現在	R3年度	R4年度
受診勧告者数	129人	120人
受診者数	40人	27人
受診率	31.0%	22.5%

受診した人や、定期的に受診している人は、結果や経過等を記入して保健室に提出して下さい。)歯が健康でなくなると、食べ物を噛むことができない、パワーが出ないなど様々な影響があります。永久歯は交換できる歯がないので、ご飯を食べたら毎日歯磨き、よく噛んでご飯を食べる、年に1回は歯医者に行く等を心掛けて、歯の健康を守っていきましょう。ぜひ早めの受診をお願いします！



保健委員より

この度、保健委員長になりました。2年5組の😊😊😊です。
新型コロナウイルスが流行してから2年半もの時間が経ち、
感染症対策への意識も日に日に低くなってきていると
思います。冬はインフルエンザも流行り出す時期です。もう一度
気を引き締め直し、換気をするため必ず窓と鍵を開けましょう。
保健委員会が先頭に立ち、しっかりやります。

これからも保健委員会の活動に

ご協力よろしくをお願いします

今日は何の日？『いい〇〇の日』

1が2つ並ぶ11月は、『いい〇〇の日』という記念日がたくさんあります。身体や健康にまつわるものも多いので、この機会に自分の身体をよく知って、振り返ってみると良いですね。

正しい
姿勢で
集中力アップ



11月
1日

いい姿勢の日です。

寒くなると背中を丸めてしまいがちですが、姿勢が悪くなると、身体の不調の原因になりますので、意識して姿勢を正してみましょう。背筋を



11月
8日

いい歯の日です。

大人の歯を永久歯といいます。つい、永久にあるものだと思ってしまうますが、虫歯や歯周病で、40代から歯の本数は減っていき、日本人の



11月
9日

いい空気の日です。

換気の大切さを再確認したコロナ禍です。冬の寒い時期も、常時の換気が必要です。部屋の温度が下がりすぎないように工夫をしながら、しっ



11月
10日

いいトイレの日です。

いいトイレとは??

みんなが気持ちよく使える、綺麗なトイレであるように、掃除の人が頑



11月
12日

いい皮膚の日です。

10代の皮膚は約20日で全て入れ替わると言われますが、個人差はあります。この先もいきいきとした肌を保ちたいなら、入れ替わりを活発

