

ほけんだより 11

H29年11月1日

我孫子中学校

保健室

涼しい風が吹くようになり、この時期からインフルエンザや感染性胃腸炎が流行り始めてきます。「**嚴重な手洗い・うがい・咳エチケット**」を習慣として積極的に予防に努めていきましょう。また、合わせて「**換気**」を行うことも忘れないようにしましょう。

感染症予防の極意は「うつらない・うつさない」です。

【うつらないために】

- ①手洗い・うがい
- ②食事・睡眠・運動

【うつさないために】

- ①安静・休養
- ②咳エチケット

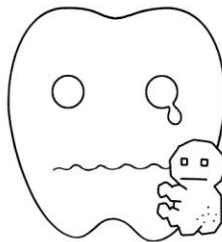
プラークは歯の表面につく白くてネバネバした細菌のかたまり。



うがいくらいじゃ落ちません。



歯みがきでもすべては落とせません



落ちずに歯石になってしまったら歯ブラシではもう落とせません。

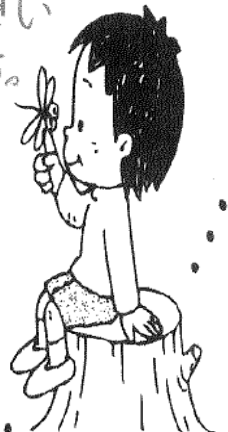
LET'S! プラークコントロール

半年に一度は歯科医院で取ってもらいましょう。



保健委員会

この度、保健委員長になりました、2年6組 藤本乙寿です。
保健委員長として精一杯務めていくのでよろしくお願ひ
します。最近、雨も多く、気温も大きく下がりつつあります。
そのため、早寝、早起きをし、朝ごはんをしっかり食べ、
体調をくずさないようにしましょう。また、これからは
インフルエンザやノロウィルスなどが流行しやすい
季節なので、手洗い、うがい、咳エチケット(マスク着用)
に努めていきましょう。

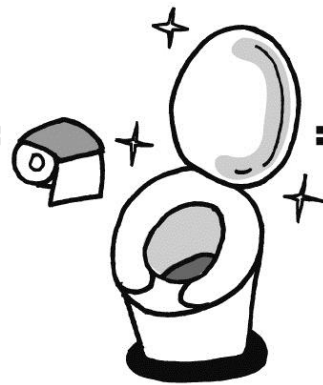
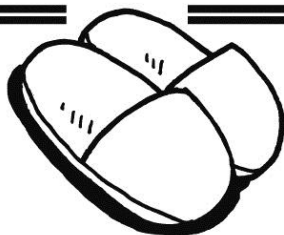
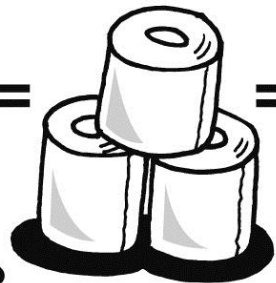


●次の人のために●

トイレ使用後のチェックポイント

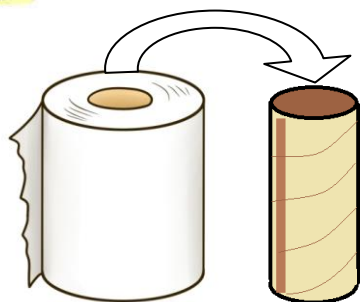
「自分が使ったすぐ後に、もう一度自分で使いたいと思うか」を考えて、誰もが気持ちよく使えるように心がけましょう！

- きちんと水を流しましたか？
- 便器の周りは汚れていませんか？
- トイレトペーパーは補充されていますか？



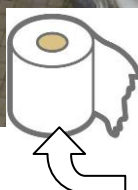
お願い！こんな使い方はしないで！

①



トイレットペーパーから
芯を抜かないで！

②



トイレットペーパーを床に置
かないで！

(紙を下に敷いてもだめ！！)

トイレットペーパーは限りある資源です。大切に使ってください。