

令和5年11月
流山市立おおぐろの森中学校
保健室

11月に入り、風が冷たくなってきました。本格的な冬はもうすぐそこです。気温が下がってくると、ウイルスが活発になってきます。ウイルスに負けないよう、体調管理をしっかりと行っていきましょう！



歯の健康について考えよう ~11月8日はいい歯の日~

** おおぐろの森中学校の歯科受診率**

	1年	2年	3年
受診率	47.1%	33.9%	42.1%

11月現在、歯科受診率が非常に低い状態です。一度失った歯は、取り戻すことができません。

また、むし歯の症状が悪化していると、治療の痛みが強くなったり、治療に時間がかかったりすることもあります。ぜひ、早めの受診をお願いします。受診報告書を持参せず、すでに医療機関を受診した場合には、報告書に保護者の方のサインでもかまいません。受診報告書の提出に御協力をお願いします。

歯はきれい!?

スポーツ選手の


プロスポーツを見て、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大切です。

歯をしっかり食いしばると
次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。



紹介します！セクハラ相談員の先生方

おおぐろ中「セクハラ相談員」の7名の先生方です！



多田教頭先生 黒須先生 木村先生
高橋先生 大河内先生 飯塚先生 小松先生

困ったことがあったら、いつでも相談してくださいね。もちろん相談員以外の先生でもかまいません。相談しやすい先生に、相談しやすい場所で、ぜひ相談してくださいね。

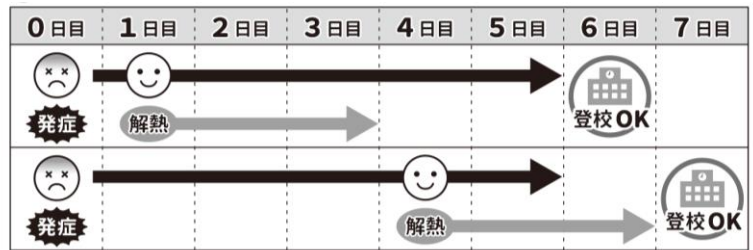
インフルエンザ注意報発令中です

感染症の流行しやすい季節になりました。インフルエンザ対策には、毎日の体調管理はもちろんですが、予防接種も有効です。予防接種の効き目は、5ヶ月ほどです。効果が出るまでに1～2週間ほどかかります。接種を予定している場合は、計画的に行ってください。11月に接種すると3月くらいまでは効き目があるということになります。今が良いタイミングかもしれません。

インフルエンザは出席停止！

出席停止期間は、
「解熱後2日を経過し、かつ発症後5日を経過するまで」と、定められています。
出席停止期間は、欠席になりません。この期間は、ゆっくり休み、回復に専念しましょう。

例



解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

保健委員会 加湿器の設置を開始します！

乾燥の気になる季節になりました。保健委員会では、11月下旬から各教室に、加湿器の設置を開始します。感染症予防には、室内の湿度を40%以上に保つことが望ましいとされています。正しく、安全に加湿器が使用できるよう、ご協力をお願いします。



2年生の保護者の方へ 12/5(火)がん教育講座を開催します

日本において、がんは死因の第1位でありながら、がんそのものの理解や、がん患者に対する正しい認識を高める教育が不十分であることが指摘されています。そこで、2学年を対象に国立がん研究センター東病院の細野亜古先生を講師にお招きし、がん教育講座を行います。この講座は、がんを身近な問題としてとらえ、がんの予防、早期発見の必要性などについて、関心をもつこと、また、がんに関する正しい知識を身に付けることを目的としています。御理解、御協力の程、よろしくお願いいたします。

日時：令和5年12月5日(火) 11:30～12:20

対象：2年生

会場：おおぐろの森中学校 体育館



なお、この講座を行うにあたり、御質問や御心配なことがございましたら、担任または養護教諭（小松）までご連絡ください。（おおぐろ中 TEL：04-7178-6370）