

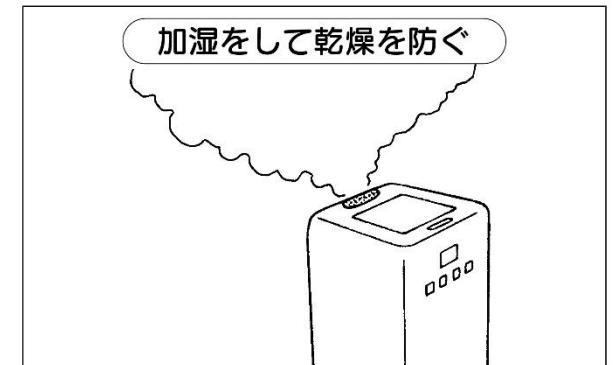
ほけんだより11月

令和7年11月
常盤松中学校
保健室

急な寒暖差で風邪をひくお子様が多くなっています。また学校内のみならず、市内でインフルエンザの感染流行が続いている。熱がなくても倦怠感や咽頭痛等の症状がある場合は、無理をして登校せず、ゆっくり休養することを優先してください。また、インフルエンザと新型コロナウイルスの治癒証明書の提出は不要です。ご承知おきください。



インフルエンザなどの 感染症予防のポイント



★手洗いのポイント

手洗いをした後、ハンカチで手を拭いていますか？濡れたままにしたり、髪の毛や服で拭いたりすると雑菌が増えたり、逆に菌がついて手洗いをした意味がなくなってしまいます。

ハンカチで手を拭くまでが手洗いです。

ハンカチは毎日持参しましょう。

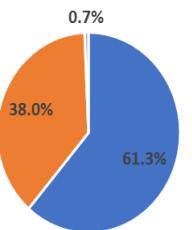


11月は、歯の健康に意識を向けよう！

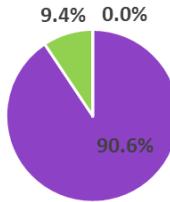


夏休みにおうちの人と協力して、歯磨きチェックをしてもらいました。各学年約6割の人がよく磨けていましたが、4割の人は十分に磨けていないことがわかります。正しいブラッシングでよく磨き、汚れを落とすよう心がけましょう。歯ぐきは約8割の人が腫れていない健康な状態でした。これから何十年と共に歯です。今から大切にケアをしましょう。また、治療が必要でまだ受診していない人は、早めに受診をしましょう。

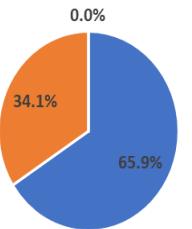
1学年 歯磨きチェック



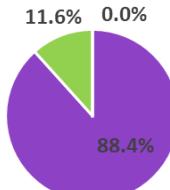
1学年 歯ぐきチェック



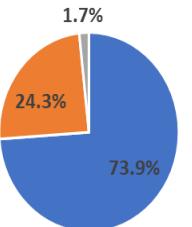
2学年 歯磨きチェック



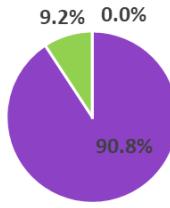
2学年 歯ぐきチェック



3学年 歯磨きチェック



3学年 歯ぐきチェック



今月から給食後の歯磨き活動を予定しています。食べた後の口腔内は、食べかす等が溜まり、蓄積すると歯垢やむし歯に移行します。食べたら磨く、習慣をつけましょう。また、歯磨きは感染症対策にも繋がります。菌は水に弱いです。積極的に口の中を潤しましょう。

持ち物で歯ブラシが必要になります。また必要な人はコップや歯磨き粉、手鏡を持参してください。生涯、付き合っていく歯です。

今のうちから、歯の健康に目を向けましょう。

