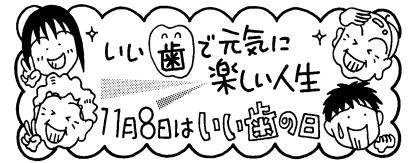


保健便り

No.8

R7. 11. 6
西目中学校保健室



先週から風邪の症状で欠席する生徒が増えてきました。

由利本荘市内ではインフルエンザの流行が見られ、インフルエンザの他にも水ぼうそう、マイコプラズマ感染症など様々な感染症が発生しています。手洗い・うがい・風邪症状があるときのマスク着用など感染症の予防につとめましょう。

11月8日は「いい歯」の日

10月31日に2年生の歯科講話がありました。

学校歯科医の*****先生をお迎えして、「むし歯にならないコツ」を教わりました。

生徒の感想～

自分の生活を見直してみると、ダラダラ食べたり磨きにくい所をしっかりと磨いていなかったことがあったので、今日学んだことを生かしたいと思いました。

初めは、むし歯なのに歯医者に行く必要があるのかなと思っていたけれど、メンテナンスは超大事だとわかったし、タイパとコスパ最強だと知って、歯と口を今までより大事にしていきたいと思いました。今日の歯科講話でいろいろ考え直すことが出来てよかったです。



定期点検やメンテナンスをすることで治療を最小限に出来るとわかりました。むし歯はだんだん減っていくけど高校生になると買い食いをしたりしてむし歯になりやすいと知りました。高校生になってもむし歯に気をつけようと思いました。歯は一生あるものなので、定期点検に必ず行って、1日3回の歯磨きをちゃんとしようと思いました。

感染症の予防のために・・・

予防その① 予防接種

ワクチンには感染による重症化を防止する効果があります。

予防その② うがい・手洗い

うがいは顔を上に向けてガラガラうがいをしよう。ぶくぶくではなくガラガラで！

手洗いは石けんをつけて、指先や指の間、手首までていねいに洗おう。

水洗いは汚れを浮かせるだけです。

ハンカチはポケットに入っているでしょうか？ いつでもすぐ出せる場所に！

予防その③ 換気

寒くなり暖房器具を使用していますが、常に扉や欄間を少し開けておき、

1時間に1回は対面する窓を開けはなして空気を入れ換えよう。

予防その④ 咳エチケット

咳が出るときはマスクをつけよう。

咳やくしゃみが出るときはティッシュを使い、人の顔に向けない。

使用したティッシュは確実にゴミ箱にすてる。

咳やくしゃみを押さえた手はしっかり洗う。

予防その⑤ 生活リズム 早寝・早起き・朝ごはん

