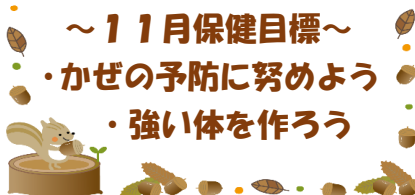




晃陽は
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室



～11月保健目標～

・かぜの予防に努めよう

・強い体を作ろう

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空と柔らかい日差しの下で、小春日和や紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩はかなり冷え込むようになってきましたので、風邪をひかないように気を付けてください。

コロナウイルスはまだそこにいますよ！！

新型コロナウイルスの新たな感染者がずいぶんと少なくなり、栃木県の警戒度レベルが県版ステージ1「感染観察」に引き下がりました。「GoToEat」や「一家族一旅行」なども再開し、そろそろ解禁!となりたい気持ちもわかりますが・・・



新型コロナウイルスはまだ収束していません！
治療薬もまだできていません！

★外食や旅行に行く際は、感染対策を十分に行った上で、出かけてください。

こんなことに注意！
これからも継続を！

手洗いうがいを
こまめに行う



手洗い



咳エチケット

咳エチケットを
守る

密を避けた
行動を



密集回避



外出控え

風邪症状等がある
場合は、外出
を控える

学校ではこんな
対策を続けます！

朝の健康観察チェック

毎朝の検温を忘れずに！



給食指導

前向き給食、黙食を続けます。

歯みがき指導

食べ終わった順に実施。



教室の換気

四隅を必ず10センチ
程度あけて過ごす。



換気



密接回避

人との距離を保つ

不必要に友人など
とベタベタしない

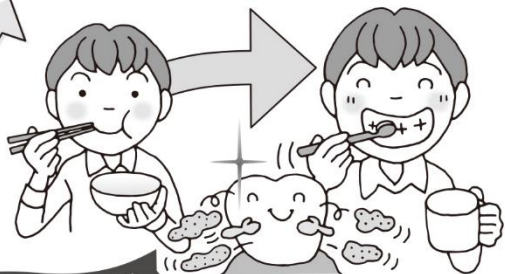
今日から
できる!



に『いいこと習慣』

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことか

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことか

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことか

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことか

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

11月8日~12日「晃陽中歯みがき週間」

11月8日のいい歯の日にちなんで、晃陽中歯みがき週間を実施しました。今年もコロナ対策で、給食を食べ終わった順に歯みがきをしており、1年生は4階廊下、2年生は3階の廊下、3年生は進路指導室と習熟度教室を利用して、水道前が密にならないよう工夫して歯みがきを行っています。保健体育委員会で放送で呼びかけをしたり、歯みがきチェックをしたりと、歯みがきの意識付けを行いました。

