

ほけんだより 11月

宇都宮市立横川中学校保健室 R3.11.5

朝晩はぐっと涼しくなり、冬の訪れを感じる季節になりました。カゼが流行する時期になりますが、体調管理はできていますか？衛生検査をすると、昨年よりも「ハンカチ」「ティッシュ」をもっていない人が多いことがわかります。また、朝の検温をしていない人も増えているようです。

新型コロナウイルス感染症だけでなく、自分の健康管理として、朝の検温、体調チェックをしてから登校しましょう。



11月8日は「いい歯の日」

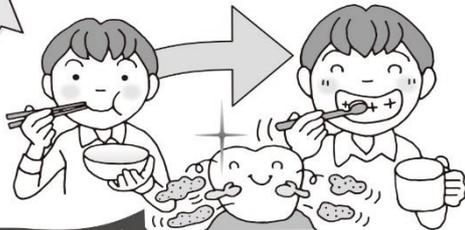
11月8日は「いい歯」の日

今日から
できる!

歯に「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



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



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



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



隔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。

9、10月の保健室～みんなの様子

◆来室した理由と人数◆

9月	けが	病気	相談	その他	合計	10月	けが	病気	相談	その他	合計
1年	10	16	4	3	33	1年	10	23	4	1	38
2年	10	17	1	0	28	2年	10	10	0	1	21
3年	9	24	9	3	45	3年	7	11	2	5	25
合計	29	57	14	6	106	合計	27	44	6	7	84

9月の保健室の来室者は106人。1日平均5.9人来室したことになります。10月は修学旅行、秋休みがありました。84人。1日平均6.5人来室しています。(保健室が開いていない日を除く)ケガよりも病気が多く、「頭痛」「気分が悪い」「すりきず」が多かったです。

季節の変わり目で、体調を崩す人もいましたが、風邪症状の人はとても少なかったです。乾燥する時期ですが、マスクの効果があるのかもしれませんが。

背筋を伸ばそう

教室での様子を見ていると、姿勢がよくない人が目につきます。体の不調は、姿勢から来ていることもあります。時々鏡を見て自分の姿勢をチェックしてみましょう。



保護者の皆様へ

修学旅行、文化祭と行事が目白押しでした。子供たちが生き生きと活動している姿を見ると、ほっとします。これが日常になる、穏やかな日々が戻ってくることを願ってやみません。しかし、学校は集団生活の場ですので、現在の病気の予防活動はぜひ継続していただきますようお願いいたします。特に、朝の検温、体調不良時は登校を控える、ということは、これから流行してくるインフルエンザの蔓延防止にも大切なことです。ご家庭のご協力をお願いいたします。