



☆☆ 保健だより ☆☆

別府中学校 保健室 H28.11.1 (火)



11月に入り深まる秋を感じるようになりました。朝夕はすっかり寒くなり、日中との気温差が大きくなりましたね。風邪をひきやすい時季です。体調管理に気をつけ健康に過ごせるようにしましょう。



風邪、インフルエンザ対策をしよう！

かぜが流行する季節になりました。予防のための対策は取っていますか？
次のような事を心がけて、かぜやインフルエンザなど冬の感染症を寄せつけないようにしましょう。



手洗い・うがい



バランスのよい食事



しっかり睡眠をとる



適度な運動



部屋の換気



せきエチケット



保健室からのお願い

春の健康診断でむし歯が見つかり、まだ受診報告書が戻ってきていない生徒がいます。病院は受診したでしょうか？むし歯は治療しないと治りません。放っておくとどんどん悪化し、完治するまでに時間がかかってしまいます。また、勉強や運動への影響が出てくることもあります。

別府中は、むし歯0を目指しています！！

むし歯0まであと21人。治療の結果のお知らせとお願いが届いている人は、早く受診しましょう。



保護者のみなさんへ

風邪で体調不良を訴える生徒が増え、保健室で休養することが増えています。本校は、「保健室での休養は、1時間まで」という決まりがあります。また、学校の方針として「1秒でも早く7口の手に」を掲げています。症状が重く、回復が難しい場合や、休養後の教室復帰が困難な場合などは、保護者の方へ連絡し、早退となります。緊急連絡先が変わっている場合は、学校までお知らせください。風邪・インフルエンザのシーズンが近づき、今後お迎えをお願いすることが多くなるとは思いますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



その方法で大丈夫？

歯みがきセルフチェック

11/8は、いい歯の日です。この機会に、あなたの歯みがきレベルを確認しよう！

- 歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」
- 歯ブラシは一ヶ月に1回新品に交換している
- 食事の後は欠かさず歯みがきをしている
- 毛先が広がらない程度の力加減で、優しくみがいている
- 歯ブラシを小刻みに動かし、一本一本をていねいにみがいている
- 汚れのたまりやすい箇所は毛先の当て方を工夫したり、時間をかけたりして、みがき方に気をつけている
- みがく順番を決めている
- みがいた後、鏡でみがき残しや歯ぐきの状態をチェックしている
- 歯医者さんで定期的に歯の状態や歯みがきの方法についてアドバイスをもらっている



チェックしたら下へ！

あなたの歯みがきレベルは…

達人

チェックの数が 8~9個

その調子！ただし、歯垢がガチガチに固まった歯石は、どれだけ上手に磨いてもとれません。定期的に歯医者さんへ行ってケアしてもらえればバッチリ！



上級

チェックの数が 6~7個

みがき残しはないですか？鏡で見て汚れがなくなり、舌で歯を触ってツルツルになるまで、ていねいに磨きましょう。



中級

チェックの数が 3~5個

歯ブラシの使い方をチェック。えんぴつを持つように歯ブラシを持って、優しく歯に当て小刻みに動かします。磨く場所に



初級

チェックの数が 0~2個

まずは自分に合った歯ブラシを選んで、歯みがきを習慣化しましょう。夜眠っている間は菌が口の中で増えやすいので、夜と朝の歯みがきは特に入念に！

