

# 12月

## ほけんだより

No. 10



令和2年12月17日発行

茎崎中学校 保健室

### 冬休みまで、あと少し！！

気温がぐっと下がり、寒さが身に沁みるようになりました。陽の当たる午前中は暖かさを感じますが、曇り、雨の日、午後になるととても冷えますね。しかし、寒さに負けず、体育の授業や昼休みに運動場で元気に活動する生徒の皆さんの姿を保健室から見ることができ、嬉しく思っています。また、先日の持久走記録会では、大きな怪我や体調不良がなく終わられて良かったです！

風邪症状での欠席者も増えてきました。体調が悪い時は無理をせず、自宅でゆっくり体を休めましょう。

### 12月の保健安全目標

- ◆ かぜ・インフルエンザを予防しよう。
- ◆ 暖房器具を安全に使おう。



12月14日（月）健康手帳を配付しました。今年度の健康診断結果が2ページに記載してあります。結果の確認が済んでいない方は、お子様に確認していただき、押印の上、健康手帳の学校への提出をお願いします。

※ 健康手帳は、3年間使用します。

※ 健康診断結果についてや、お子様の心身の健康面に何か御不安・御不明な点がある方は、お気軽に保健室までお声掛けください。



感染症の影響により、今年度は健康診断の実施時期に変更がありましたが、先日の歯科健診をもって、今年度の定期健康診断は全て終了しました。

お子様の調査書の記入等、御協力ありがとうございました。

## 11月26日(木)歯科健診を実施しました！

### 学校歯科医さんからのお話

#### ◆今年は、例年よりもむし歯・歯肉炎が多かったです。

- ・前回の健診から1年半間隔が開いたことも影響しているでしょう。
- ・数が多かったことは問題ではなく、今回の結果を歯科受診のきっかけにしてください。

#### ◆むし歯・歯肉炎など、お口の中の病気は、そのまま放っておいても治りません。

- ・むし歯はそのままにしておくと、どんどん進行してしまいます。痛い時期を乗り越えてしまうと神経まで達してしまい、痛みを感じなくなります。
- ・毎日優しく丁寧に歯を磨くことを心がけ、むし歯は早い段階で治療することをお勧めします。

#### ◆歯並びや噛み合わせが悪いと、歯が十分に磨けなくなります。

- ・見た目の問題だけでなく、むし歯や歯肉炎の原因にもなるため、一度歯科医へ相談されることをお勧めします。



## 12月2日(水)空気検査を実施しました！

### 学校薬剤師さんからのお話

#### ◆昨年度から、教室の暖房機がストーブからエアコンになり、空気の汚れが目立たなくなりました。学習環境が適切に維持されていました。

#### ◆かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスへの対策に、換気はとても大切です。

- ・部屋の空気を入れ替えることで、常にきれいな空気を取り込むことができます。
- ・冬場は特に暖房を使うこともあり、閉め切ったお部屋ではみなさんの呼気に含まれる二酸化炭素などが充満し、空気も乾燥しやすくなります。
- ・これらの影響で身体の粘膜も乾燥し、ウイルスが付着しやすく、感染症にかかりやすい状態となります。感染症対策や健康のためにも、換気を心がけましょう。

#### ◆換気は、学習中の眠気覚ましにもなります。

- ・室内の二酸化炭素の濃度が高くなると、だんだんと眠気を催します。換気をすることで、それを防ぐことができます。

