

ほけんだより 11月号

2020年11月6日

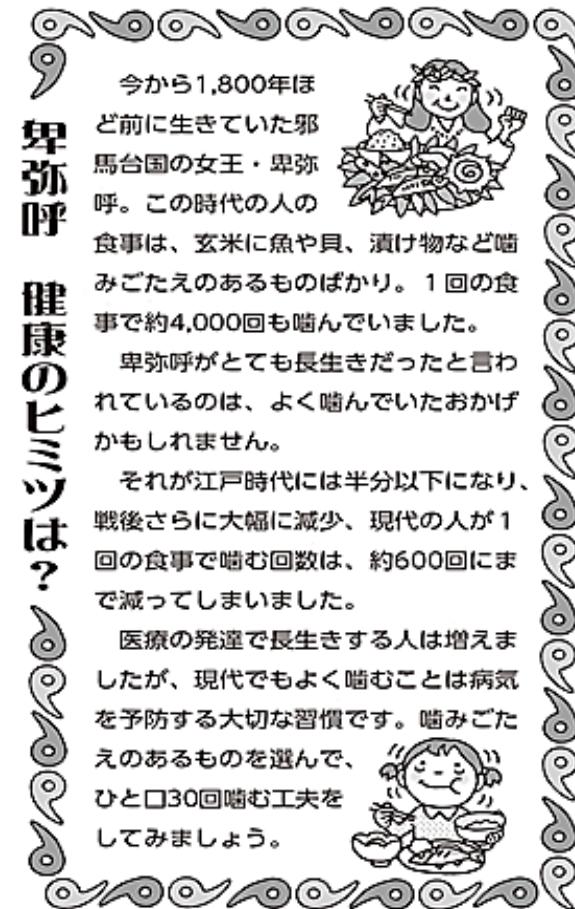
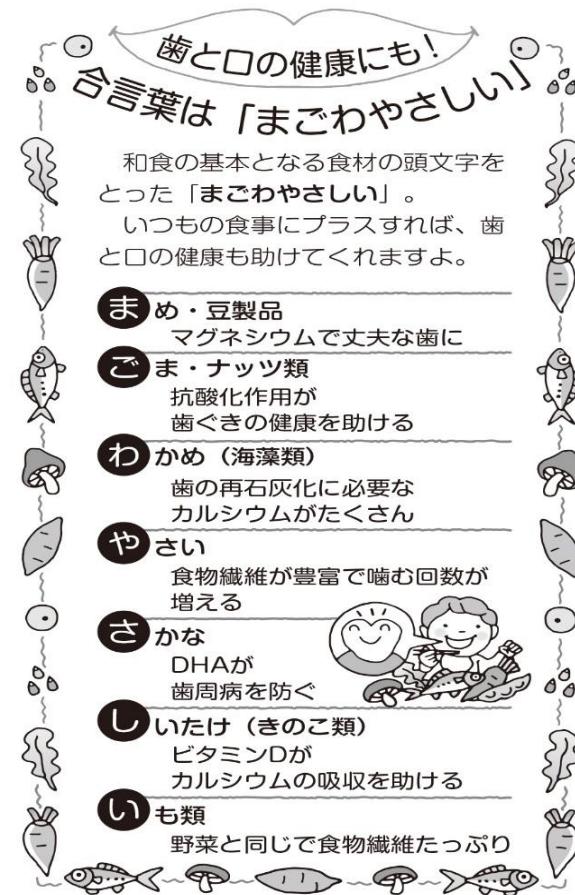
大阪市立歌島中学校

保 健 室

色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5~8℃くらいに急に下がると早く進むと言われています。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。また、1が2つ並ぶ11月は『いい〇〇の日』という記念日がたくさん。からだや健康にまつわるものも多いので、おたよりを読んで普段の生活を振り返ってみてくださいね。



11月8日はいい歯の日



～保健室の来室状況～

10月の来室人数

体調不良の来室…

211人 (前年度 163人)

けがなどの来室…

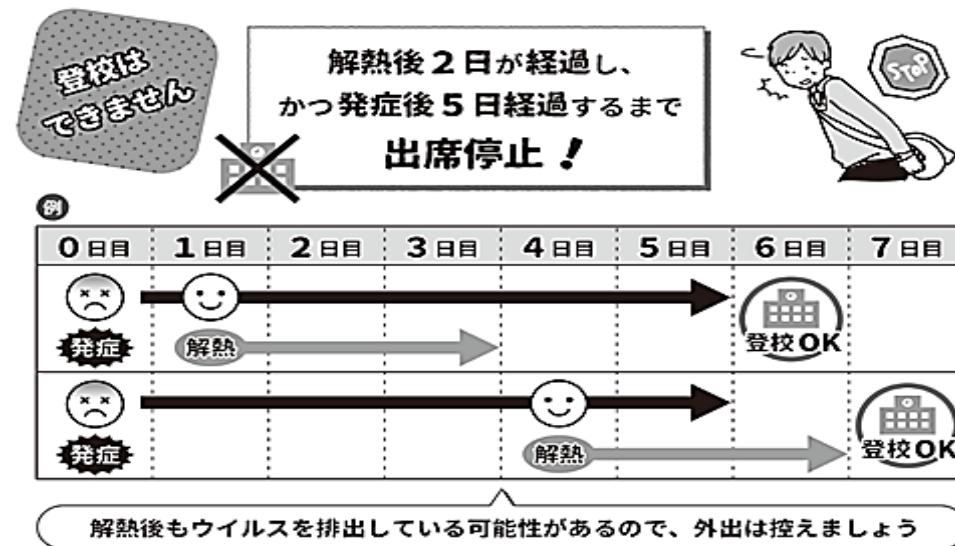
163人 (前年度 127人)

昨年に比べると10月の来室数は少し増えています。体調面では頭痛・腹痛の来室が多かったように思います。

感染症が流行しやすい時期になってきています。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！！

出席停止の基準について

★インフルエンザの場合★



★新型コロナウイルス感染症の流行に伴う場合★

①発熱(37.5℃前後)・咳などのかぜの症状がみられる場合

★医療機関を受診した場合・・・・医師の指示する期間

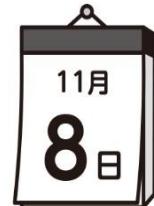
★医療機関を受診しなかった場合・・・・症状が治まって2日経つまで

②お子さまの感染が判明または濃厚接触者と認定された場合

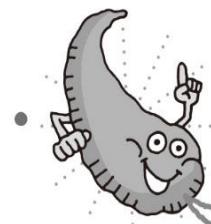
③お子さまの同居家族がPCR検査を受検することとなった場合

引き続き、毎朝の検温、健康観察をお願いいたします。

線でつなないでみよう！ 健康にまつわる記念日 分かるかな？



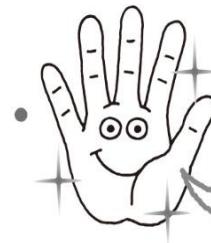
歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに1~2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。



黄土色でバナナみたいな形のぼくは、健康の証！ 硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。



休み時間になつたら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもつたニオイを追い出さんだ！ 空気の通り道ができるように、対角線に2個所開けてね。



いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。

自分の歯を大切にできていますか？

- 間食をよくする
 - 甘いものが大好き
 - あまり噛まずに飲みこんでいる
 - 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
 - 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
 - 歯医者さんにしばらく行っていない



思い当たることは
ないかな？



むし歯・歯周病になりやすい人！
このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。



80歳で20本以上自分の歯を残そうという
8020運動を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけるのです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

食べるためには必要な歯の本数

