

ほけんだより 11月号

2020 大阪市立東三国中学校

11月に入り寒い日が続いています。手洗いうがいは続けていますか。

来週から3年生はいよいよ修学旅行出発、1・2年生は再来週校外学習があります。
感染症予防をしっかりと行いましょう。



歯科検診実施しています

10月下旬から歯科検診が始まりました。1・2年生はすでに実施し、結果を全員にお知らせしました。受診を勧められた人は、なるべく早く歯科医院を受診してください。すすんだむし歯は自然治癒することが出来ず進行しますので早めの治療が必要です。

また、初期むし歯（C0）や軽度の歯肉炎があった人は、毎日のはみがきをいつも以上に丁寧に行うことで健康な歯・歯肉を取り戻しましょう。

3年生は17日に歯科検診があります。なるべく休まずに受けてください。



～ 感染症予防対策、万全ですか？ ～

例年インフルエンザが流行し始める時期になりました。今年はコロナ対策によりインフルエンザが流行しないのでは？との見方もありますが、すでに大阪市内の中学校でも発症例が報告されています。また新型コロナウイルス新規感染者数も10月下旬以降増加しています。

受験生にとっては特に大切な時です。以下の事項を再確認しましょう。



- ① 外出後、トイレ後、食事前には手洗いをする。できない時は手指をアルコール消毒する。
- ② 室内は常時、または一日に数回換気をし湿度40%以上に保つ。
- ③ 外出時はマスクを着用する。マスクは清潔を保つ。
- ④ 人ごみを避ける。やむをえず人の多い所へ行った時には、マスク着用、アルコール消毒、できるだけ間隔を保つ等注意を払う。
- ⑤ 睡眠時間を6～7時間とる。
- ⑥ 三食バランスよく食べる。ビタミン、ミネラルを多めにとる。
- ⑦ 寒くても定期的に水分補給をする。
- ⑧ 体調不良を感じた時には、無理せず休養する。