

ほけんだより 11月号

2021 大阪市立東三国中学校



11月に入りましたが、日中は暖かく、朝晩は肌寒い日が続いていますね。一日の寒暖差が大きいと体調を崩しやすくなります。今月は、3年生は実力テスト、1・2年生は校外学習があります。月末には期末テストもありますね。早寝早起き朝ごはんでは体調を整え、引き続きこまめな手洗いを行いましょう。

歯科受診していますか？

1学期に学校で行った歯科検診で、各学年10人～20人の人が、歯科受診が必要であると診断され、受診を勧める手紙を渡しています。夏休みや2学期に受診はしましたか？歯は自己免疫力では治らず、治療が必要です。放っておくと悪化しますので、受診する様手紙をもらった人は歯科医院を受診してください。

また、虫歯などがなかった人も、数か月に一度定期的に歯科医院を受診し、歯垢・歯石を除去してもらうとよりむし歯や歯周病を予防し健康な歯を保つことができますよ。



～ 感染症予防対策、万全ですか？ ～

インフルエンザが流行し始める時期になりました。昨年はコロナ対策によりインフルエンザの流行がありませんでしたが、今年は流行するという見方もあります。また新型コロナウイルス新規感染者数も、今現在減少していますが、予防接種をした人でもブレイクスルー感染がおこるという報告があり、12月以降には第6波が来るとも言われています。

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、どんな感染症にも負けない強い体を今からつくりましょう。



- 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、密を避けるよう注意を払う。
- ⑤ 睡眠時間を6～7時間以上とる。
- 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 のどが渴いていな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。