



NO.7

大阪市立平野北中学校

保健室

朝晩が冷え始め、一気に秋の気候になりましたね。今年はインフルエンザの流行が早く、平野区内でも学級休業、学年休業している学校が出ています。平野北中学校での流行は今のところ見られませんが、「喉が痛い」「頭痛がする」と体調不良を訴え、保健室に来室する生徒が増えてきています。生活習慣を整え、体が冷えないよう温かい服装をし、体調管理に気を付けましょう。

手洗いをする

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。

マスクをつける

うがいをする

予防接種を受ける

人混みを避ける

教室の換気

休み時間ごとに窓を開けよう

## 受診はもうすませましたか？



先日、1学期の健康診断にて所見がみられたものの、まだ病院を受診していない人を対象に結果のお知らせを再配布しました。きちんと専門医を受診し、適切な治療や処置を受けるようにしましょう。

特にむし歯に関しては、放っておいても治ることはなく、病状は進行していきます。小さなむし歯のうちに受診しておく、治療も少なく済みます。歯のトラブルは全身の健康にも影響を及ぼしますので、早めの歯科受診をお願いします。

## 色覚検査について

色覚検査とは、色を見分ける働きについての検査です。

色覚検査については、健康診断の項目から外れているため、現在は全員には実施しておりません。しかし、職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方の特性を知っておきたい方には、希望者にのみ検査を行っております。

色覚検査を希望される場合は、担任または保健室にお申し出ください。

ご質問があれば保健室までお願いします。





まいにち は  
毎日の歯みがき  
セルフケア



てい き てき は い しゃ じゅしん  
定期的な歯医者さんへの受診  
プロのケア！

ひ び つ かさ し ぶん たいせつ は  
日々の積み重ねで自分だけの大切な歯を  
ずっと守っていきましょう。

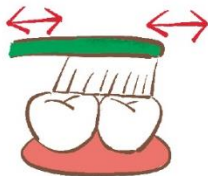
できているかな？

ただ は かた  
正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多く  
なって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから  
軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
うご  
動かす



は け さき  
歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる



かがみ  
鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする

むし歯になりやすい  
生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならな  
いと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯に  
なりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯  
菌の大好物。食べ  
過ぎやずっと口に  
入れておくのは避  
けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれ  
いに保つ役割がありま  
す。よくかまないとだ  
液があまり出ないので、  
むし歯になりやすくな  
ります。



～しながら食べる

テレビなどを見な  
がらだらだら食べ  
ると、口の中が長  
時間むし歯菌に弱  
い状態になってし  
まいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。