


すこやか



平成27年11月4日
越生中学校 保健室

越生中学校歯の治療状況ベスト3

(全クラスの様子は、保健室前に掲示してあります。)

	1位	1年2組	66.7%
	2位	1年1組	40.0%
	2位	2年3組	40.0%

11月8日は
いい歯の日☆



歯科検診でむし歯があり、10月26日(月)までに治療が終了している人の割合です。治療にまだっていない人は今すぐ歯科医院へ行きましょう。特に3年生！治療率が低いです。

受験日に歯が痛くなり、試験に集中できなくなってしまうらどうしますか？体の状態を整えることも受験対策としてとても大切です。治療が終了したら「**歯・口腔の健康診断のお知らせ※1**」を保健室まで提出して下さい。3月までには全クラス治療率100パーセントを目指しましょう！♡
※1 歯・口腔の健康診断のお知らせとは、歯科検診が終了してから配布した青い結果通知のことです。治療が完了したら歯科医院で記入してもらい、学校へ提出して下さい。

朝ごはんを食べると、こんないいことがある！

生活リズムを整えるのに大切な朝ごはん。体を温め、元気に活動するためのエネルギー源になるので毎日朝ごはんを食べて元気に一日をスタートしましょう！

胃や腸が刺激を受け、眠っていた体が目を覚ます



体温が上昇し活動しやすくなる



午前中の活動エネルギーを補給できる



腸の働きが活発になり、便秘が解消される



低体温の人は
特に注目！

早ね
早おき
朝ごはん



インフルエンザについて

参考：厚生労働省 HP



去年、ちゃんとインフルエンザの予防接種をしたのにインフルエンザにかかってしまいました。なぜですか！？

インフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありません。しかし、①ある程度の発病を阻止する効果②かかったとしても症状が重くなることを阻止する効果の2つが期待できます。つまり、予防接種を打った方が体への負担が軽減されます！



昨年ワクチンの接種を受けましたが今年も受けた方が良いですか？

接種した2週間後から5カ月程度まで効果が期待できると考えられています。また、インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されています。このため、インフルエンザの予防に十分な免疫を保つためには毎年インフルエンザワクチンの接種を受けた方がよい、と思われます。



インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか？

- (1) 流行前のワクチン接種
- (2) ひとりひとりが咳エチケットに配慮する
- (3) 外出後の手洗い・うがい
- (4) 適度な湿度の保持
- (5) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- (6) 人混みや繁華街への外出を控える

この6つがとっても大切です！



「咳エチケットって何？」と思った人は保健室前のポスターを見て確認して下さいね～！

