

保健だより 12月



令和5年度12月
中里中学校
保健室

12月になりました。冬らしい寒さを感じる日も多くなってきましたね。
2学期も残り3週間ほどとなりました。感染症の予防や防寒対策に努め、一日一日を大切に過ごしていきましょう！



今月の保健目標

規則正しい生活をしよう

エイズについて知ろう



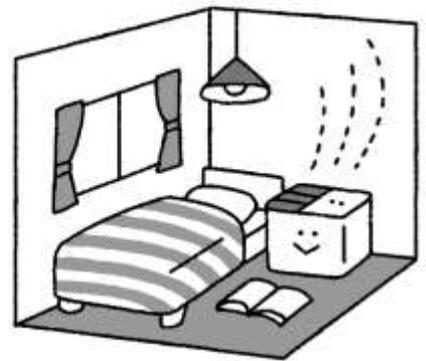
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24℃、湿度60%前後)

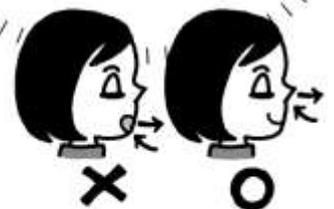
のどの乾燥対策アレコレ

部屋を加湿する
(湿度50~60%程度に)



こまめに水分をとる
(常温の水か白湯がよい)

口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする



うがいをする
(のどの奥にも
届くようにする)



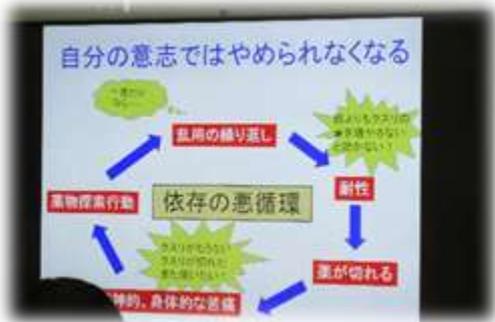
マスクをする
(呼気による保湿効果)



薬物乱用防止教室、喫煙防止教室を実施しました（2年生）



藤岡保健福祉事務所の薬剤師さん、保健師さんにご来校いただき、2年生を対象に薬物乱用や喫煙による体への影響などについてお話をさせていただきました。薬物については、自分の意思ではコントロールできなくなってしまう恐ろしさや、自分だけでなく周りの人たちへも悪い影響が出てしまうことを学びました。喫煙についてはタバコに含まれる有害物質等について知り、正しい知識を身につけることや、自分で適切に判断し行動することの大切さを学びました。



歯科衛生士さんによる歯科指導を実施しました（全学年）



11月30日に全学年を対象に、歯科衛生士さんによる歯科指導を実施しました。歯の染め出しを行うことで、自分の磨けていない部分に気づけた人が多かったようです。また、歯ブラシだけでは完璧に磨くことはできないため、デンタルフロスなどを使うことが大切であると学びました。中学生になると、歯肉炎なども多くなる傾向にあるため、デンタルフロスなども使い、毎日の歯みがきをより丁寧に行って欲しいと思います。



・・・歯みがきのポイント・・・
歯ブラシを細かく動かし、
1本1本丁寧に磨きましょう！

歯と歯の間や歯と歯肉の間、奥歯の溝が磨きにくい…
鏡を見ながら意識して磨こう！

