ほけんだより11月

和歌山市立楠見中学校　保健室　２０２２．１０．３１

秋も深まり、気温の差が激しくなってきました。急な気温の変化に対応しきれず、保健室には風邪や体調不良の生徒が多く来室しています。先月の修学旅行、校外学習に引き続き、今月は文化祭、マラソン大会があります。そろそろ疲れがでるころだからこそ、自分自身の健康をしっかり管理して、充実した秋を過ごしましょう。

『11月８日はいい歯の日』

４月の歯科健診で見つかったむし歯は・・・・・
（全校生徒３８５人中　むし歯のあった生徒は１８人）

乳歯・永久歯　　合わせて　３０本でした。

そのうち、

１０月末までに４人から「治療済み」の報告を受け、４本は治療済みです。

あと、１４人に、まだ２６本のむし歯が残っています。

むし歯は、そのままにしておいても治ることはないので、早めに治療しておきましょう。もうすでに治療が済んでいる人で、学校から配布した『歯科健康診断結果のお知らせ』を提出していない人は、学校まで提出してください。

むし歯があった生徒で、まだ「治療済み」の報告を受けていない人には、再発行します。紛失してしまい報告や受診ができていなかった人は、この機会に受診し、治療が済み次第、提出してくださいね。みんなで、むし歯０の学校を目指しましょう。

秋の健康管理

（すごしやすい季節でも　油断は禁物　注意しよう！）

秋の健康管理はけっこう大変。すごしやすい季節でもあるので、ついつい油断しがちです。風邪・コロナ・インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症への対策を本格的に始めていく時期ですが、みなさんは始められていますか？まず、「うつらない」ための予防が第一ですが、それでもかかってしまったときは、周囲の人に「うつさない」、流行を広げない行動が求められます。手洗い・うがいや食事・睡眠・運動、うつさないための安静・休養やせきエチケット…これまで学んできた感染症対策を、しっかりと取り組んでいきましょう。自分の健康を守れるのは、自分です。守ってあげてくださいね。