



和歌山市立西浜中学校 保健室 2018. 11. 5

最近秋も深まり、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、保健室には風邪を引いたり、体調を崩した生徒が多く来室しています。睡眠・栄養をいつもより心がけましょう。文化祭ももうすぐですね。体調管理をしっかりして、充実した文化祭が開催できるようにしましょう。先生も楽しみにしています。



いつまでも いい歯でいるには?

11月8日は
「いい歯」
の日です



・歯みがきは、しっかり、
ていねいにしよう。



・よくかんで食べよう。



・栄養バランスのとれた
食事をしよう。



・歯医者さんで定期的に
健診してもらおう。

歯みがきのコツ

● 歯ブラシを上手に使う

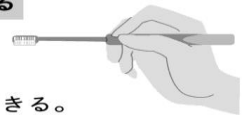
歯の面にしっかり当たるように、歯ブラシの向き(縦・横・ななめ)や、毛先の部位(つま先・わき・かかと)を変えてみがく。なお、毛先が開いてきた歯ブラシは交換する。

● 1本1本の歯を意識してみがく

一気に何本もみがくのではなく、歯ブラシを小刻みに動かしてみがく。また、歯の表側・裏側・かみ合わせ部分など、歯面ごとに分けてみがくとよい。

● みがく力加減に注意する

歯ブラシは鉛筆のように持つと、力が入りすぎず軽い力でみがくことができる。



みがき残しやすい場所に注意して!

背の低い歯

奥歯のみぞ

歯と歯肉の境目

歯がデコボコ
しているところ

歯と歯の間



かぜとインフルエンザ

おも^のしょうじょう 主な症状



かぜ

- せき ●くしゃみ
- 鼻水 ●鼻づまり
- のどの痛み など



インフルエンザ

- 突然の高熱 ●悪寒
- 体がだるい ●頭痛
- 筋肉痛 ●関節痛 など

インフルエンザ 予防接種について

177チン接種の効果は発症するまで2週間程度かかります。また効果は約5カ月間持続するといわれています。流行シーズン前(12月上旬頃)までに接種をすることが推奨されます。予防の基本は流行前の177チン接種なので、受験生は、受けておいてもいいかもしれませんね。ただ極めてまれですが副反応が起こることがありますので、希望する際は医師と十分に相談しましょう。



かぜ ひきはじめの注意

無理をせず体を休ませることを心がけましょう。



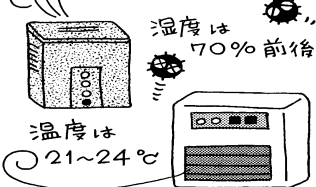
「早め早めの対策が、早く元気になるためのカギ」。温かくしてゆっくり休もう。

しっかり食べて栄養をとりましょう。



特にビタミンCをたっぷり!

室内の温度・湿度にも気を配りましょう。



湿度は70%前後
温度は21~24℃

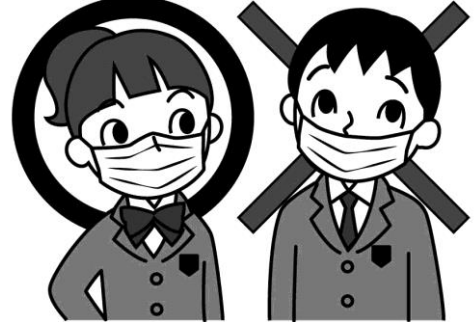
発熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんな症状のときはインフルエンザかも!? 早めに病院へ行き治療を受けましょう。



こんなときは「マスク」の利用を

- 咳が出る人は、他の人にうつさないために必ずつけよう
- 予防では、のどの保温・保湿、汚れた手で口や鼻をさわらないために

マスクで鼻からあごまで覆って



こころとからだのセルフチェック

やる気・元気はありますか?



不安に思っていること、悩みはありませんか?



夜はぐっすりと眠れていますか?



食欲はありますか?



からだで調子の悪いところ(見えにくい、聞こえにくい、痛いなど)はありませんか?



熱っぽくないですか? 顔色はどうですか?

