

保健だより ~12月号~

平成 26 年 1 2 月 4 日 (木)
練馬区立練馬東中学校
保健室

2014 年も残すところあと 1 ヶ月。今年はどうな
年でしたか?元気に過ごせたでしょうか。新たな年も
健康的に過ごすために、冬の感染症などにも十分注意
しましょう。早めの予防がポイントです。



12月の保健目標

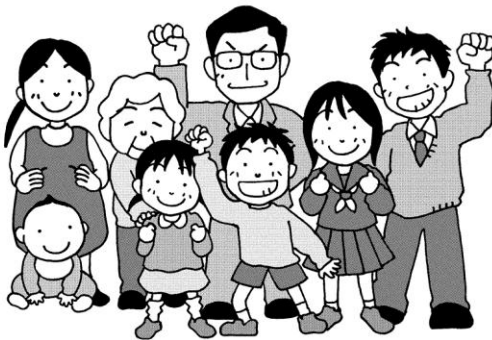
冬の健康について

考えよう

全国的にインフルエンザが流行し始めています。
本校でも先日 1 名の罹患者が出ました。普段とは違い
インフルエンザの本格的なシーズンではしっかりと予防
をして、少しでも体調が悪い時には無理をせず、休養を
とるようにしましょう。また、病院に行った際はインフ
ルエンザの判定検査を受けるようにしてください。

自分のために
みんなのために

カゼ インフルエンザ 協力して流行を防ごう



✓ バランスの
とれた食事

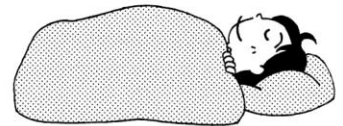


✓ 適度な
運動



✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断

感染源の除去

手洗い

うがい

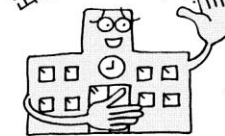
咳エチケット

マスク

患者の隔離



出席停止デス...



保護者の皆様へお願い

日頃より学校保健へのご協力ありがとうございます。練馬区では、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が発生した場合、「**登校届け**」の提出が義務づけられています。本校でも完治して登校可能となった場合には、登校再開の時に提出する決まりになっています。しかし、登校届けの提出が、登校し始めた日より遅くなる生徒も見られます。基本的には**登校し始める日に提出**していただきます。また、登校可能日を自己判断されることのないようお願いいたします。必ず**かかりつけ医より、登校の承諾を得て**から登校するようにしてください。12月以降は今までよりも感染が広がる可能性がありますので、流行防止へのご協力をお願いいたします。

登校届けは練馬東中学校のHP、「証明書」内にPDF形式で掲載しております。必要な場合は、そこから印刷していただくか、学校にご連絡いただければお渡しすることもできます。



歯科指導がありました！

先月、11月20日（木）に本校の学校歯科医の栗田先生、北保健所の歯科衛生士、佐藤さん、小林さんをお呼びし、2年生を対象に歯科指導を行っていただきました。

<内容>

1. 口の働き・・・食べる、話をする、顔の形を整える。
2. むし歯・・・どうしてむし歯になるのか。歯垢の中にいるミュータンス菌。
3. 歯肉炎・・・どうして歯肉炎になるのか。歯肉炎が悪化すると歯周病になり、歯が抜けてしまうこともある。
4. たばこの口への害・・・唾液が出にくくなる。歯垢がつきやすくなる。歯茎の血流が悪くなり、歯周病が悪化する。口臭の原因。
5. 歯みがき・・・歯ブラシの持ち方は鉛筆持ち。小さく細かく動かす。デンタルフロスや糸ようじを使用することも効果的。
6. 歯のケガ・・・もし歯が抜けたり欠けた場合はその歯を乾燥させず、専用の保存液か、無ければ牛乳に入れて歯医者へ持って行くこと。