



ほけんだより

2017.11.10
尼崎市立
小田北中学校 保健室



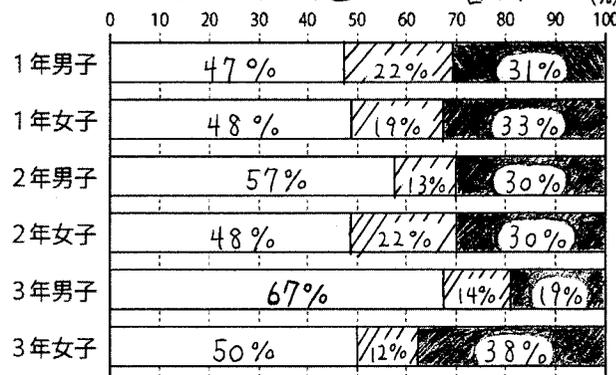
朝晩と日中の温度の差が大きくなって秋が深まり、小田北の木々たちも赤や黄色に染まってきました。まだ寒さに慣れていないこの時期、背中が丸まっていませんか。登下校の時間帯は気温が低いので、セーターを着用したり、マフラーを巻いたり、しっかりと対策をして、寒さに負けず11月も元気に過ごしましょう。

こんにちは、保健室にいます、養護教諭の坂上 菜央と申します。11月6日から産休に入られた武谷先生の代わりに来ています。1学期からたまにお手伝いに来ていたので、知っている子もいると思いますが、これからよろしくお願いします。



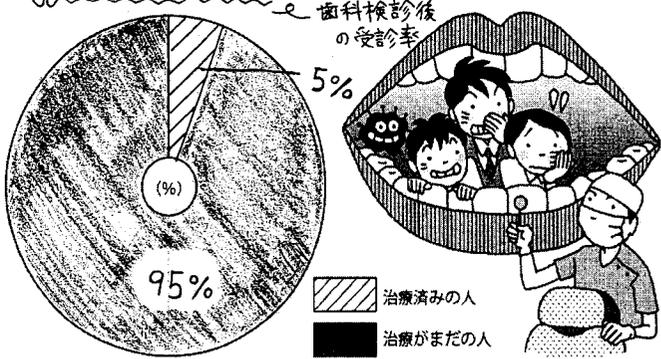
今日は何の日?! 11月は保健に関係する日がいっぱい

わが校の歯科受診状況は? 歯科検診の時の口の中の状況 (%)



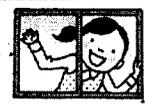
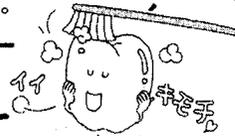
治療が必要でなかった人 治療済みの人 治療がまだの人

歯科の受診率は? 治療率100%を目指そう!



11月8日はいい歯の日

いい歯でいるために大切なのが、歯みがきです。
歯垢がたまると、歯周病(歯肉が赤しく腫らんでいる歯肉炎や歯周炎のこと)の原因になったり、むし歯ができる原因になります。健康な歯でおいしくごはんを食べられるように、食事の後は丁寧な歯みがきをする習慣をつけましょう。



11月9日はいい空気の日

いい空気、つまり換気の日。みんなの教室は換気していますか。寒くなってきたこの時期こそ、換気が大切なのです。

・感染症の予防

ウイルスは暖かくて湿度が低い所が大好き。換気をしないとクラスの間が感染症にかかってしまうかも。

・集中力アップ!

授業に集中できない、頭がぼーっとする場合は二酸化炭素が原因かも。換気をしないと空気中の二酸化炭素が増えてしまい、脳に酸素が足りていない状態に。換気をして酸素を入れよう。



治療が必要でない、治療済みを含めてみると、歯がキレイだったのは... 3年男子でしたー!! オメデトウご

歯科検診後、治療がまだの人にお知らせを渡しましたが、受診したのはなんと... 5%(7人)!! 1年生は残念ながら0%!! 誰も受診していない結果となりました。受診済み証を持っている人は保健室へ持ってきてください。まだ受診していない人は歯医者さんへ行きましょう!

学校全体で

11月10日はいいトイレの日

みんなはトイレ、きれいに使っていますか。床に落ちたペーパー、汚れた便器... 次に入る人はどう思うでしょうか。または、自分が入ったトイレが汚かったらどうですか。誰かが掃除してくれる、ではなく、みんなで気持ちよく使うために一人一人が気を付けましょう。

