

保健だよりは、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。
家族と一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。

中 ほけんだより

保健だより No.3

〔R4.7.20〕

光陽中学校保健室

全国的に新型コロナウイルスの感染拡大が進んでいます。福井県内も、新規感染者数が急速に増加していて、中でも10代以下の割合が4割を占めている状況です。このような状況を踏まえ、昨日、「感染拡大注意報」から「福井県感染拡大警報」に引き上げられました。

明日からは、みなさんが楽しみにしている夏休みです。今一度「おはなしはマスク」・「こまめな手洗い」・「換気」などの基本的な感染対策を見直し、徹底していきましょう。そして、健康で有意義な夏休みを過ごしてくださいね。



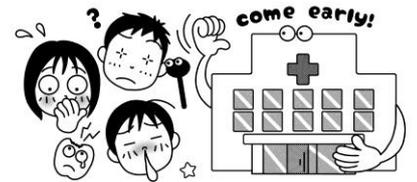
福井県感染拡大警報発令中

●夏休み中に受診しましょう！

保護者会で、今年度の健康診断の結果を配布しました。視力や歯科など「お知らせ」をもらい、受診を勧められている人は、夏休み中に受診し、健康な体で学校生活が送れるようにしましょう。

*「お知らせ」をもらって、すでに受診済の人は、担任の先生や保健室濱野に連絡をしてください。

検査・治療をすすめられたら

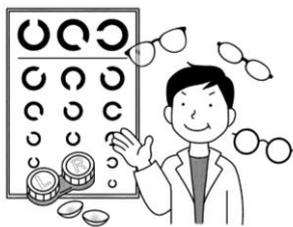


早めに受診しましょう

【視力】

※眼鏡やコンタクトを作るときは、まず眼科でみてもらい、処方箋を出してもらいましょう。
定期検診のつもりで受診するといいですよ。

定期的に眼科医の
指導を受けよう



【歯科】

※むし歯は放っておいても治りません。痛くなる前に、きちんと治療しましょう。
※「歯石があります」と言われた人は、歯科医院で綺麗にしてもらいましょう。スッキリしますよ。



●夏休み中の健康管理

夏休み中も、毎日、検温・体調チェックをして「健康観察カード」に記入しておきましょう。部活や学習会などで学校に来る時は、忘れずに「健康観察カード」を持ってきて、担当の先生（顧問の先生）のチェックを受けましょう。

*本日8月分の健康観察カードをわけます。なくさないようにしてください。



新しい歯みがきエチケット

●「口閉じ歯みがき」をしてみよう!

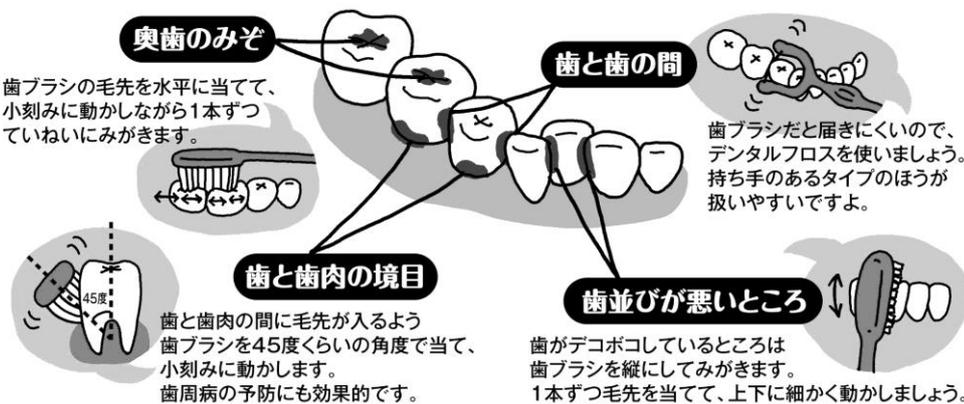
新型コロナが流行している現在、飛沫が飛ぶのを防ぐため、新しいエチケットとして、「口閉じ歯みがき」をしましょう。

やり方は簡単! 歯みがきの時に、口を閉じてみがくことを意識するだけです。みなさんもぜひやってみてください。

口の中をキレイにすることは、「歯の健康」だけでなく、「体の健康」にもつながると言われています。キレイな歯で、健康に過ごしたいですね。



みがき残しやすい場所とみがき方のポイント



歯科検診の時に、歯のみがき方を指摘された人もいましたね。歯ブラシを細かく動かして、1本1本丁寧にみがきましょう。また、「歯肉炎」を予防するために、歯肉も優しくみがきましょう。

●「デンタルフロス」を使ってみよう!

～2年生に配布します～

★中学2年生を対象に、県から「デンタルフロス」が配布されました。みなさんは、「デンタルフロス」を使ったことがありますか?

歯垢が残りやすい歯と歯の間などは、歯ブラシが届きにくいので、「デンタルフロス」を使ってみがくとキレイになります。

少し時間に余裕のある夏休み、鏡を見ながらゆっくり歯みがきに取り組んでみてください。



デンタルフロスの使い方などが紹介されています。ぜひ見てみてくださいね。

