

寒さが徐々に深まり、かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎など、感染症への対策を本格的にはじめる時期になりました。大増中学校でも感染症が少しずつ流行しはじめています。

まずは『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には、周囲の人に『うつさない』、流行を広げないための行動が求められます。

感染症にかかっていることに自覚症状がない場合もありますが、自分である程度わかっているながら「楽しみにしていたから」「その場にいれば気にならない」などと考えて、人が集まる場所に出かけてはいけません。『うつらない』も『うつさない』も、難しいことをする必要はありません。うつらないための手洗い・うがいや食事・睡眠・運動、うつさないための安静・休養やマスクを着用するなどの咳エチケットなどの対策をそれぞれが自覚をもって実行していくことが大事です。



かぜ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませることを心がけましょう。</p> <p>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。</p>	<p>しっかり食べて栄養をとりましょう。</p> <p>特にビタミンCをたっぷり！</p>	<p>室内の温度・湿度にも気を配りましょう。</p> <p>温度は21~24℃ 湿度は70%前後</p>
<p>急な高熱、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!?</p> <p>早めに病院へ行き治療を受けましょう。</p>		

11月保健目標

体を鍛え、かぜを予防しよう

11月8日はいい歯の日

あなたはきちんとみがけてる？



1日1回は鏡を見ながら
ていねいにみがこう!!

しっかりかむといいこといっぱい

むし歯予防! かむことにより「だ液」が多く分泌され、
まず、だ液は消化を助けるだけでなく、
口の中をきれいにする効果があります。

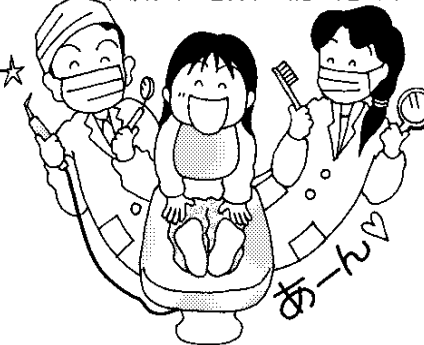
かんであごをよく動かすと、脳に刺激が伝わり脳細胞の活動がさかんになります。脳の発達に相当な効果があります。

ダイエットになり、食事をして満腹感を感じるのは、脳の満腹中枢が刺激を受けるため。早食いをすると満腹感を感じる前に食べすぎてしまうので、しっかりかんでゆっくり食べることで食べすぎを防ぎます。

永久歯未治療者人数

学年	人数
1	4人
2	17人
3	15人
合計	36人

治療から予防へ... 定期的に歯科医院へ通おう!



保護者様へ 再度治療のお願いをお配りしています

春に行った定期健康診断の結果、治療や検査が必要なお子様には、受診票を配布致しました。

まだ、受診結果が学校に提出されていないお子様について、再度受診票を配布させて頂きました。今年度中に治療が完了するようにお願いします。なお、治療が終了しましたら、「受診報告書」を担当の先生を通して学校へ提出してください。