

保健だより



吉岡町立吉岡中学校

R5. 11. 7

NO. 8

自分で朝の健康観察を！！

11月に入りましたが、今年の秋は日によって気温差があり、服装の調節が難しいですね。空気も乾燥していて、のどの痛みや咳が出る風邪をひいている人を多く見かけます。水分をこまめにとること、しっかり食事・睡眠をとることを心がけましょう。

これから風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの流行の時期に入ります。朝の検温をし、家を出る前には自分でも体調をひととおりチェックして、熱がなかったとしても、頭痛や腹痛、のどの痛みなど「いつもと違う症状」がある場合は、登校せずにゆっくり休みましょう。

新型コロナウイルス感染症や風邪、インフルエンザなどの感染症は、

「うつさない」 「かからない」

の両方が重要です。みんなが『自分の健康状態を毎日観察する習慣を付けること』が、吉岡中での流行を防ぐ一番大切なことです！！

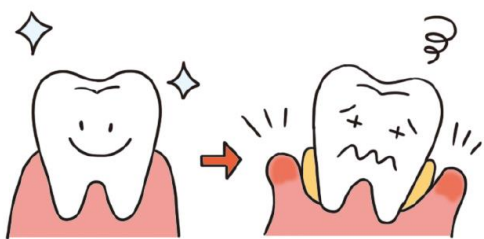
自分の体調、毎朝CHECK!



「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

11月8日



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつかいたいですね。

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみよう



まずは歯ブラシ
チェックから！！

毛先、CHECK!

