

# ほけんだより



令和2年11月  
滝ノ水中学校 保健室

朝晩と昼の気温差が大きいので、体調を崩し、来室する人が増えています。11月は秋から冬への移り変わりで、気温だけでなく、湿度も下がり、空気も乾燥してきます。冬の感染症であるインフルエンザもそろそろ出てきます。今までと同様、「マスク・手洗い・3密を避ける」の感染対策を続けましょう。



カゼ・インフルエンザ予防の味方

## せきエチケット



せきやくしゃみをしている人が増えてきました。  
お友だちにうつさないためにはどうしたらいいのかな？

せき・くしゃみを  
するときには…



人から顔をそむける  
腕で口元を覆う

せき・くしゃみが  
出ている間は…



正しくマスクを  
つけましょう

はなを  
かんだ後は…

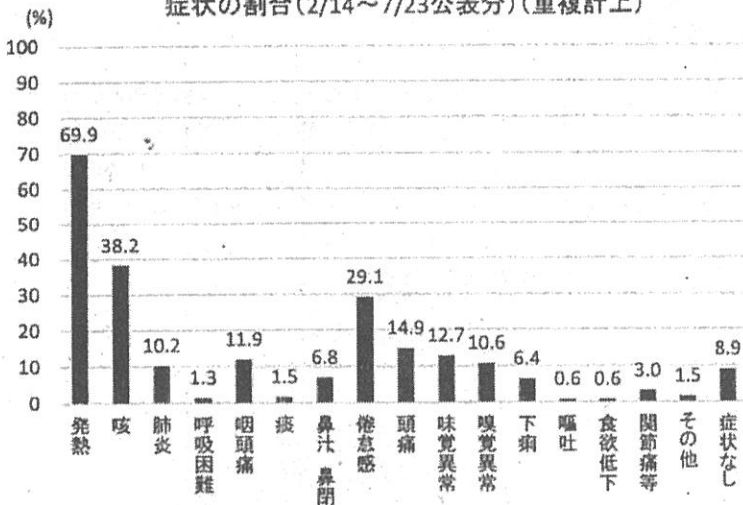


ティッシュはすぐに  
ふたつきのゴミ箱へ



インフルエンザの  
ワクチンは早めに  
打ちましょう。

症状の割合(2/14~7/23公表分)(重複計上)



名古屋市における新型コロナウイルス感染症報告数(2020年10月20日現在)より抜粋

名古屋市内で新型コロナウイルス感染症と報告された人の症状の割合をあらわしたグラフです。このグラフを見ると、発熱、咳、倦怠感、頭痛、味覚症状、咽頭痛、嗅覚症状、肺炎等の症状が多いようです。風邪症状とあまり変わらない症状です。保健室に体調不良で来室する人も風邪症状が多くなってきました。「体調不良のときは無理せず、休養する」を心掛け、早めに治しましょう。また、朝の検温も忘れずに登校しましょう。

思いやりのある  
自己主張をしよう！

## Mental Health ~心の健康~

気持ちや考えをお互いに伝え合うことをコミュニケーションと言います。このコミュニケーションは、社会で生活していくには大事な力です。相手の気持ちや事情を考えずに文句や命令など攻撃的な自己主張をすると、ケンカになったり、嫌がられたりします。かといって、自分の言いたいことを我慢していると、ストレスが溜まってしまいます。自分の気持ちをきちんと言葉にして相手に伝えることが大切です。例えば、新型コロナウイルス感染症にかかった人への誹謗中傷が問題になっていますが、身近な体調不良の人に対して心ない自己主張をしていませんか？私を主語にして「私は〇〇だと思う」と落ち着いて伝えると、相手も聞いてくれるようになります。自己主張と思いやりのバランスのとれた、「思いやりのある自己主張」ができるようになりましょう。



# 歯科検診結果のお知らせ



歯科検診は全員に結果のお知らせを渡しています。今年は昨年比べて「歯垢や歯石がある人が多い」と検診でご指摘がありました。常にマスクを着用していることで、他人に歯を見られる機会は減りました。また、外出しないで家で過ごすことが増え、ダラダラおやつなどを食べていたことも原因のひとつのようです。中学生で、ほぼ全ての歯が永久歯に生え替わります。80歳まで生きると考えると、まだ70年近くは歯を使い続けます。永久歯は生え替わらないため、とても大切です。歯を磨いたのに、歯磨きしてくるように言われた人は、今の歯磨きの仕方では磨き残しがあるので、この機会をチャンスにして、正しい歯磨きの仕方を身につけましょう。また、3年生は、早めに受診して受験の前に歯の治療を済ませておきましょう。

歯の健康は定期的に歯科医にチェックしてもらうことで予防にも効果があります。う歯や歯肉炎が見つかった場合は早めに受診して治療を始めましょう。

**いっぱいかむと いいことたくさん**

- 「ゆっくりよくかんで食べるので 食べすぎを防ぐ」
- 「食べものの形や硬さを感じられ 味覚が発達」
- 「だ液がたくさん出るので むし歯予防に」
- 「消化吸収を助け 胃腸の働きが活発に」

まだまだあるよ  
**いいこといっぱい**

- 脳の発達
- がん予防
- 集中力アップ など

## 自分の歯を大切にできていますか？

間食をよくする

甘いものが大好き

あまり噛まずに飲みこんでいる

食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある

歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる

歯医者さんにしばらく行ってない

思い当たることはないかな？

たくさんチェックがついた人は…

**むし歯・歯周病になりやすい人！**

このままだと、将来自分の歯を残せなくなるかも…。

80歳で20本以上自分の歯を残そうという**8020運動**を知っていますか？ 20本以上で、ほとんどの食べ物を噛みくだけののです。ずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしよう。

### 食べるために必要な歯の本数

18~24本

6~17本

0~5本

スルメイカ フランスパン

ごはん おもち

うどん フリン

パサナ サラダ

ステーキ 堅焼きせんべい

## 健康診断 11月の日程

10日	眼科検診	全学年
11日	耳鼻科検診	2年生
13日	内科検診	2年生
16日	内科検診	2年生

\*耳掃除をしてきましょう。

内科検診は、女子は薄手の半袖Tシャツかキャミソールを着用して検診をします。