

# 保健だより

沼田市立利根中学校 保健室 R6.11.6

寒さで体調を崩す生徒が増えています。沼田市内の学校もインフルエンザによる学年・学級閉鎖がでています。気温に合わせて衣服の調節をし、体調管理を行いましょ。

## インフルエンザにおける出席停止について

インフルエンザと診断を受けた場合は、学校にご連絡をお願いします。出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。診断されたときに、医師に登校予定日を確認し、保護者の方が「インフルエンザにおける療養報告書」に必要事項を記入し、学校へ提出してください。登校を再開するときには、再度医療機関を受診する必要はありません。（「インフルエンザにおける療養報告書」は、利根中 HP からプリントアウトしていただくか、学校に用紙を取りに来てください。）

なお、医師の診断により5日を経過せず登校が可能となった場合は、医師が記入する治癒証明書の提出が必要となります。



空気の乾燥とともに、唇や手足がカサカサしてきました。積極的に水分を補給したり、保湿剤やクリームなどを塗ったりしてうるおいを保ちましょ。皮膚トラブルがおこりやすい人は、早めに皮膚科を受診しておきましょ。

- 手を洗った後は、すぐにハンカチでしっかり水分をふきとる
- ハンドクリームやリップクリームを利用する（香りや色のつかない物）
- 手袋やマスクを上手に活用して保湿する
- あまり冷やさないようにして、血行をよくする



## 歯みがきしようよ!



11月8日はいい歯の日



## 正しい歯みがきの方法

正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょ。

①毛先を歯にきちんと当てる



②軽い力でみがく

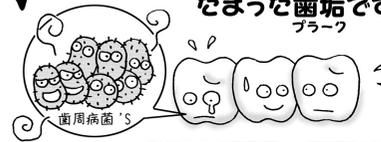
③歯ブラシを小刻みに動かしてみがく



前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょ。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢をとりましょ。

原因は？

歯と歯肉の境目にたまった歯垢で歯周病菌



時間をかけて



対策その1

対策その2

みがき残しは？

1日1回



鏡でチェック

歯肉はゴブゴブしていない？

対策その3

半年に1回



歯科検診

歯の検診とクリーニングをしてもらいましょ