

ほけんだより



勝田二中 NO.6
R3.11.4 発行

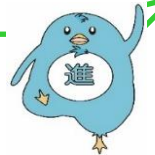
気温が下がり、空気が乾燥して、体調を崩しやすい季節になりました。新型コロナウイルスに加えて、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などの流行も懸念され、これからの時期は、より一層健康への気配りが求められます。特に3年生は、自分の進路を決めるための大事な期間にさしかかってきますので注意が必要です。

朝、家を出る前の体調チェックは積極的に行い、「いつもと違う」と感じたら、さらにその結果や様子を家族や周囲にしっかり伝えましょう。

感染症予防の3つの基本である①マスクの着用、②手洗い、③身体的距離の確保の徹底をさらに続けましょう。また、規則正しい生活をして、細菌やウイルスなどを寄せつけない強い体をつくることも大切です。ぜひ自覚をもって、健康の維持に取り組みましょう。

〈今月の保健目標〉

歯を大切にしよう



二中学生の歯科受診状況



一学期の歯科検診の結果、むし歯・歯列咬合・歯垢付着・歯肉炎等で受診が必要であると指摘を受けた人181名に歯科受診を勧めていますが、現時点で、受診したという報告のあった人は、1年生34名(40.0%)、2年生17名(32.1%)、3年生10名(23.3%)です。まだ受診していない人 120人(66.3%)の皆さんは、早めに受診されることをおすすめします。むし歯は放置して治ることはありません。専門医の治療や指導を受けてください。

【三者面談時に再勧告

します！】

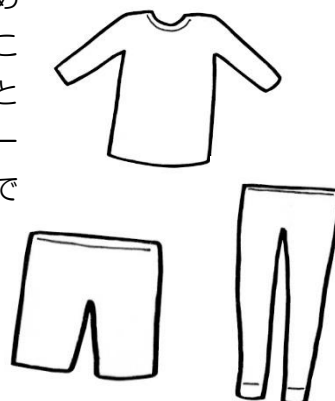
歯科未受診者を対象に、三者面談時に再勧告書を配付いたします。ぜひ早めに受診してください。受診した際は、必ず「歯科受診報告書」を担任まで御提出願います。

寒さを乗りきる「お手軽アイテム」とは？

間もなく冬です。朝晩を中心に、気温が低い日が多くなってきましたね。寒さが苦手な人は今から憂うつな気分にいるかもしれません。そこで、そんなあなたに頼れる、しかもコストパフォーマンスに優れたお手軽な役立ちアイテムをご紹介します！

それは「下着」です。冬の厳しい寒さから身を守るために有効な方法のひとつが、服と服の間に空気の層を作ること。つまり“重ね着”です。とはいえ、動きやすさなどとの兼ね合いを考えれば、厚い冬用のコートやダウン、セーターなどを何枚も重ねて着るわけにはいきません。そこで下着の出番、というわけです。

「たかが下着くらいで、そんなに効果があるのかな…」と思っているあなた、ぜひ一度お試しあれ。



寒さをガードするポイント

3つの「くび」

くび



手くび



足くび

