

ほけんだより



勝田二中 NO.7
R4.11.1 発行

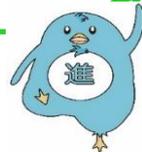
夕方、暗くなるのが早くなりました。部活動が終わって帰る頃には真っ暗になっています。11月7日は立冬で、暦の上では冬が始まります。先日まで半袖で過ごす日もあったのに、急に真冬のように寒い日もあり、気温差が激しい季節の変わり目となっています。



朝晩を中心に冷え込む日が多くなり、二中でも、のどの痛みや鼻水等、かぜ症状を訴える生徒が増えています。自分でしっかりと体温調節をし、感染症対策にも引き続き心がけ、自分の体への気配りを大切にしましょう。

〈今月の保健目標〉

歯を大切にしよう

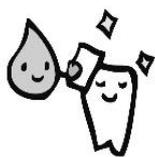


11月8日はいい歯の日 二中歯科受診状況

一学期の歯科検診後の受診率は29.5%(10/31 現在)です。

むし歯のある人、歯列咬合で専門的な診査が必要な人、歯垢が相当付着・歯肉に相当の炎症ありの人などを対象に受診を勧めています。

まだ受診していない人 **134人(70.5%)**の皆さんは、早めに受診されることをおすすめします。受診した際は、報告書の提出をお願いします。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。

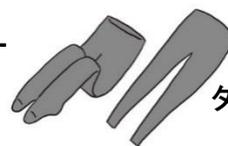


【三者面談時に再勧告します！】

眼科・歯科の受診勧告がまだ戻ってきていないご家庭に、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「視力管理カード」「歯科受診報告書」を担当までご提出願います。

◆◇ 寒さを防ぐ「工夫」あれこれ ◇◇

● 身につける



● 重ね着をする

服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、厚い下着だけに頼るよりも、重ね着がオススメです。風を通しにくい素材の服を着てもいいですね。



● 「3つの首」をあたためる

「3つの首」は『首』『手首』『足首』のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通っていて、気温の変化による影響を受けやすいところ。ここをあたためると血行がよくなるだけでなく、からだがあたたまりやすいのです。寒さからしっかりガードしましょう。

くび



手くび



足くび

