

保健だより 11月

田彦中学校 保健室
令和5年11月1日
No.7

朝夕と昼間の寒暖差が大きい日が続いています。9月28日には茨城県内全域に「インフルエンザ注意報」が発表され、10月に入ってからも多くの市町村でインフルエンザによる学級閉鎖が報告されました。田彦中でもすべての学年でインフルエンザが出ています。「手洗いうがい」といった基本的な感染症対策を、まめに行うようにしましょう。



11月の保健安全目標

- ・正しい姿勢を身につけよう
- ・落ち着いた行動をとろう

突然ですが、授業中やご家庭での姿勢はいかがですか？授業中の教室をのぞくと、背中が丸まっていたり、肘を机につけていたりする人の姿が見られます。

崩れた姿勢が肩こりや頭痛を引き起こすこともあるので、正しい姿勢で過ごすようにしましょう。



11月8日はいい歯の日！

4月の歯科検診で、治療が必要なむし歯や歯肉炎が見つかった人は全校で92名でした。これは田彦中生の約4人に1人ということになります。

むし歯は自然治癒することはありません。放置しておくと、さらに進行して痛みが出たり、全身の健康に影響が出たりしてきます。

また、歯を失う原因の第1位は、「歯周病」といわれています。下校時刻が早くなった今が治療のチャンスです。歯医者さんに行きましょう。むし歯のない人も定期的に歯医者さんに行くことをお勧めします。もちろん、毎日の丁寧な歯みがきで、むし歯・歯周病予防をすることも大切です。

治療がすんだ人は「歯科受診報告書」の提出をお願いします。

歯科受診状況（10月25日現在）

1年	9人/31人	29.0%
2年	6人/23人	26.1%
3年	9人/38人	23.7%



視力検査を行います

先月お知らせしたとおり、眼科受診が済んでいない生徒を対象に11月6日から視力検査を実施します。視力管理カードがご自宅にある場合には、一度学校に戻していただけますようお願いいたします。