保健だより

令和３年１１月１日
No. ７
高岡市立志貴野中学校

合唱コンクールが無事に終わり、２学期も後半にさしかかっています。気温が下がると同時に、風邪シーズンの到来です。

今年はインフルエンザが流行すると予想されているように、市内でもすでにインフルエンザと診断される人が出ています。今年の冬は、新型コロナとインフルエンザが要注意です。予防対策は共通しているので、これまでの感染予防対策をしっかりと、気を抜かずに続けていきましょう。

感染予防対策の基本を見直そう

①毎日の検温

毎日、きちんと体温を計りましょう。毎朝の体温測定は、今や健康管理の基本です。 健康カードには**必ず朝に測った体温を記入**しましょう。

②手洗い・手指消毒

先月に、保健委員会が実施した手洗いチェックでは、手洗いの実施率が低いクラスがありました。手洗いは、学校生活の様々な場面で必要な予防対策です。手洗いは、**全クラスが１００％**であってほしいです。

③マスクの着用

マスクを外して会話している人はいませんか。鼻出しマスクやあごマスクも正しいマスクの着用の仕方ではありません。鼻と口がマスクで隠れるように**正しくマスクを着用**しましょう。素材は、不織布（使い捨て）がよいです。

新型コロナウイルスワクチン接種を受ける人へ

接種を受けたり、副反応の症状で学校を欠席する場合は、出席停止扱いとなり、欠席にはなりません。また、接種を受けたら、発熱、頭痛、だるさなどの副反応が出ることが多いです。特に、１回目より２回目の方が症状がひどい傾向にあります。接種を受けた後は、なるべく安静にして体を休めるようにし、副反応の症状の有無に十分注意をお願いします。なお、副反応の症状の出方には、個人差があります。

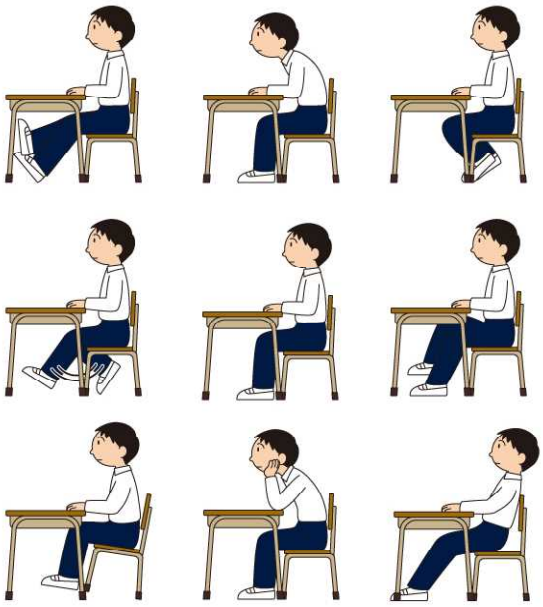
◆インフルエンザ予防接種を受ける際の注意

新型コロナウイルスのワクチン接種を受けた後に、インフルエンザの予防接種を受ける場合は、２週間以上の間隔をあける必要があります。特に、入試を控えた３年生は、入試のスケジュールを考えて、入試に支障のないように接種の予定を立てましょう。高岡市では、１月３１日までに接種を受けた場合は、申請すれば接種費用の一部が助成されます。　　**＊詳しくは、高岡市から各家庭に郵送済みの書類をご覧ください。**

きみの姿勢は

正しい姿勢？ 悪い姿勢？

この中に、ひとつだけ正しい姿勢があるよ。どれかわかるかな!?

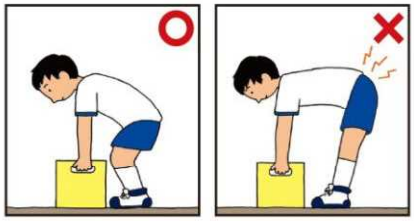


＊正解は、上から２列目の真ん中です

こんなときの姿勢にも気を付けよう！

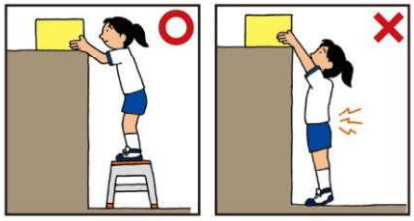
床から物を持ち上げるとき

ひざを伸ばしたまま持ち上げようとせずに、ひざを曲げて十分に腰を下ろすように心がけよう。



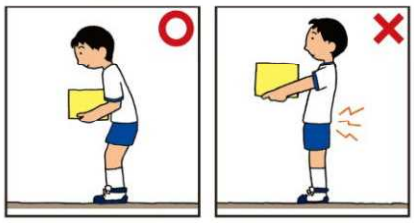
高い所に物を上げるとき

背伸びをした状態で、物を高いところに上げようとすると、腰の関節や椎間板にかかる力が強くなるので、注意しよう。



重い荷物を持つとき

できるだけ荷物を体に近づけて持つ。少し体を前かがみにすると腰への負担が軽くなるよ。

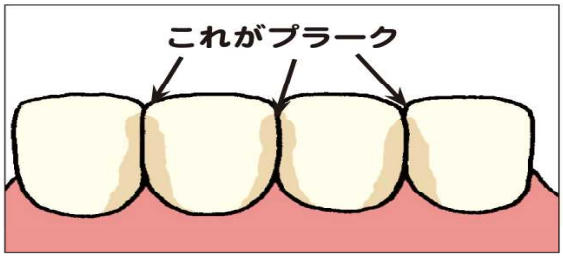


１１月８日は、いい歯の日！

むし歯・歯周病・歯肉炎の予防に

歯と歯の間を磨こう！

歯と歯の間には、むし歯や歯周病・歯肉炎の原因となるプラーク（歯垢）がつきやすいんだ。



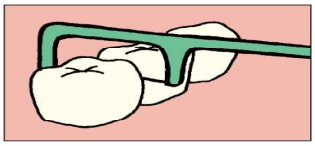
歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届きにくいから、歯ブラシによるブラッシングだけでは、歯と歯の間のプラークをきれいに取り除くことは難しいんだよね。

デンタルフロス と 歯間ブラシ

歯ブラシだけでは、約 50%しかとれないプラークが、
デンタルフロスや歯間ブラシを使うと約 90%もとることができるんだ！

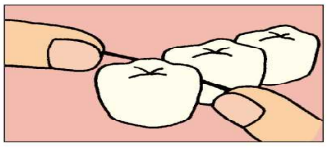
● デンタルフロス

▼ホルダー型



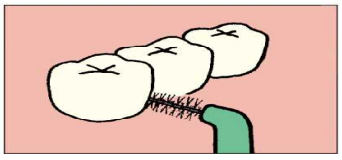
ホルダー型は、糸が張った状態になっているので、初心者や糸状のものがうまく使えない人でも比較的簡単に操作できるよ。

▼糸状のもの



● 歯間ブラシ

歯間が空いている人は、細い針金の周りにブラシが付いている歯間ブラシがおすすめだよ。



ただしブラシを無理に入れると、歯肉を痛めてしまうので、注意が必要だ。