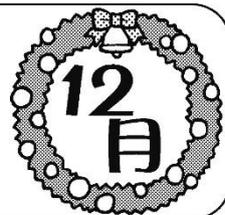


●保護者の方に必ず見せてください●



ほけんだより



No.7

平成 29 年 12 月 1 日発行

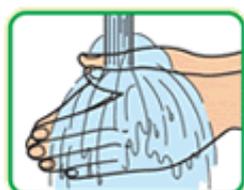
丸岡南中学校 保健室

67-7722

12月の保健目標 冬を健康で 安全に過ごそう

雪やあられが降って、本格的な冬がやってきたという感じがしますね。ここのところ本校でもかぜの症状で欠席する人や保健室に来る人が増えてきました。県内ではインフルエンザで学級閉鎖をする学校もでています。

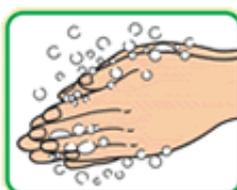
昨年は11月29日に本校1人目のインフルエンザによる欠席者がいました。手洗いうがいを心がけ、十分注意しましょう。（正しい手洗いについては下図参照）



1 まず手指を流水でぬらす



2 石けん液を適量手の平に受け取る



3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



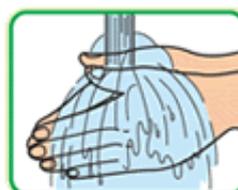
6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首までていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ

※手洗い後は、ハンカチかペーパータオルで水分をしっかりと拭き取る

もしインフルエンザにかかったら

- ◆ **出席停止**の措置をとりますので、必ず学校へご連絡ください。欠席にはなりませんので、自宅でゆっくり休養してください。次の登校日には「学校感染症報告書」をご記入いただき、提出してもらいます。
- ◆ 停止期間は「**発熱後5日を経過し、かつ解熱後2日間**」です。発熱した日を0日目として、3日目までに熱が下がっていれば6日目に登校を再開できます。
- ◆ 最近の抗インフルエンザウイルス薬は、素早い解熱効果があります。ですが、**熱が下がってからもその人からインフルエンザウイルスの排出は続いています**。他の生徒に感染するので、出席停止の期間中はいかなる理由があっても登校できません。

12月11日(月)
~15日(金)

スクエア対抗歯みがきマッチ

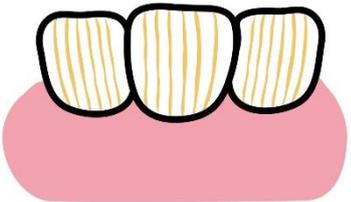
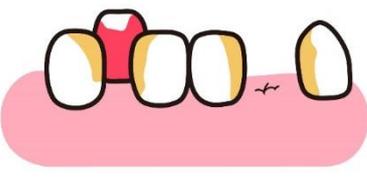
期間中、給食の後に積極的に歯みがきをしてください。毎日帰りの会に、「ここからチェック」で歯みがきや睡眠時間などの生活習慣を振り返ってもらいます。今年は、学校で歯垢染色もしますので、自分の歯みがきの仕方、苦手なところを把握して、毎日の歯みがきに役立ててください。

むし歯の治療をしましょう！

4月の歯科検診でむし歯が見つかった人で、まだそのままになっている人がたくさんいます。学校の歯科検診は、「虫歯があるよ」「歯石がついてるよ」という診断をするだけで、治療は一切していません。治療は各自で歯科医院を受診してください。放置していても、自然には絶対治りませんよ。



みがき残ししやすい場所(=むし歯の多い場所)ベスト6

<p>① 歯と歯の間</p> 	<p>② 歯と歯ぐきの境目</p> 	<p>③ 奥歯のみぞ</p> 
<p>④ 歯の表面のみぞ</p> 	<p>⑤ 前歯の裏側</p> 	<p>⑥ 歯並びの 乱れている部分</p> 

坂井市の子ども医療費助成制度は中学校3年生修了までです。中学3年生の皆さんは残り4か月です。期間中に治療が終わるよう早めに受診しましょう。詳しくは坂井市役所ホームページをご覧ください。
<http://www.city.fukui-sakai.lg.jp/kosodate/kenko/fukushi/jido-fukushi/iryohijosei.html>