2019.10.4
関中学校
保健室　No.9

体育祭・中間テストが終わり、疲れがたまってきたころではないでしょうか？朝晩の寒暖差もあり、体調を崩している人も出てくる時期です。来週から夏服から冬服への衣替えの移行期間が始まります。移行期間は、自分の体調に合わせて服装を調節しましょう！

今年は早めにインフルエンザ対策を！！

今年はインフルエンザの流行が早く、亀山市内の学校で、早くも学級閉鎖をしているところがあります。

① 十分な睡眠をとる。
② 適度な運動をする。
③ 栄養をバランスよくとる。
④ ストレスをためない。
⑤ しっかり、手洗いをする。

などのことを日頃から意識をして、ウィルスと戦う力をつけましょう！！

インフルエンザと診断されたら、出席停止となります。「出席停止の証明書」をお渡しいたしますので、学校までお知らせください。証明書は学校のホームページからでもダウンロードできます。

学校に登校する前に、少し体調が悪い時は、必ず熱を測ってから登校してください。学校に来てから、いつもより調子が悪いなと感じたら、我慢せずに保健室にきてくださいね！

身体測定の結果をお返ししました！

９月末に測定した身長・体重の結果のお知らせを配布しました。４月からの身長・体重の変化も記載しました。みなさん、４月からどれくらい成長しましたか？一番身長が成長した人で６㎝近く伸びた人もいました。夏休みが明けてとても成長した人もいますね。特に１年生男子の身長の伸びが大きかったです。今回あまり変わらなかった人も、成長のスピードは人それぞれなので、気にしないでくださいね！

１１月 カウンセリング室の予定
～深瀬スクールカウンセラー～

８日（金） 午前
22日（金） 午後
29日（金） 午後

＊時間を調整しますので、希望される生徒・保護者の方は担当：徳田までご連絡ください＊

☆衣替えの時期です☆

移行期間
10月７日（月）～18日（金）
完全実施
10月21日（月）～
＊気候の様子をみて変更もあります。

１年生　歯科保健指導を行ってもらいました！

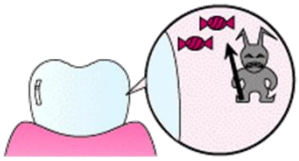
９月 26 日（木）に三重県歯科衛生士会より２名の方がおみえになり、歯の病気についての保健指導をしていただきました。学校歯科医の山田先生、伊藤歯科の伊藤先生にもおこしいただき、助言を頂きました。一年生は、一生懸命メモを取りながら、とても熱心に聞いてくれました。お話の一部をご紹介します。

歯の病気といえば・・・？

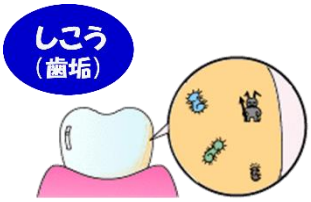
むし歯ってどうやってできるの？

② 糖を食べてネバネバを出す

① お口の中の細菌が・・・

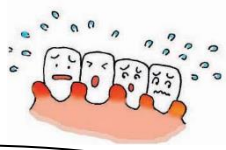


③ ネバネバの中で細菌が増える



④ 菌が糖を食べて酸を出す

怖い歯周病



- 歯ぐきが赤くはれる
- 歯ぐきから血が出る
- 口臭が強くなる
- 歯がグラグラする

痛みをほとんど感じないまま進む

もとには戻らない・・・

「むし歯」や「歯周病」にならないために大切なことは？

歯みがき

いつみがくの？

食べたらいつもみがく！

寝る前

必ず！！

＋

朝ごはんのあと

＋

みがけない時は
ブクブクうがいだけでも
しよう！

学校歯科医さん推奨！！

大切な歯を守るには・・・

食べたらみがく
考えてみがく習慣をつけよう！

おやつの食べ方
あまい飲み物に注意しよう！

歯医者さんで診てもらい
きちんと治してもらおう！

受診がまだの人は、
早めに受診しましょう！
特に受験生は今のうちに！