

ほけんだよい



10月

立花中学校 保健室

日ごとに秋らしくなってきました。さわやかに吹き渡る風や、学校付近ではキンモクセイの香りが秋の深まりを知らせてくれていますね。

朝夕と日中の気温差が大きくなり、風邪をひいている人が増えてきました。睡眠不足が原因で昨日の疲れが残ったまま登校している人、時間がなくて朝ご飯がしっかり食べられなかった人がいますがそうした生活を送っていると免疫力（病気と戦う力）が弱まります。早寝・早起きを習慣づけ健康な体づくりを心がけてくださいね(^o^)/



そうだ！歯医者さんに行こう！！

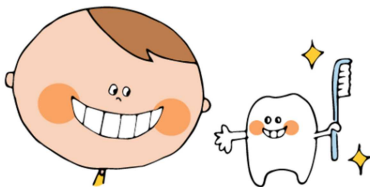
もうすぐ合唱コンクールや文化発表会がありますね。1年生・2年生は部活動があったり、3年生は受験勉強と、忙しい毎日ですが、部活の試合や受験で自分の力を100%発揮するには身体のメンテナンスがとても大切です。4月の歯科検診で見つかった虫歯は放置しておくといくら悪化しています。いまだに治療へ行けてない人は顧問の先生やお家の人と相談して少しでも早く歯医者さんへ行きましょう！



今年もやります！虫歯撲滅カウントダウン！！

歯科検診で見つかった虫歯がある人の人数を、学年別に集計して保健室前に掲示しています。

「治療に行きました！」の紙を保健室へ提出してくれるとその人の分の人数が減っていく仕組みになっています★歯科医の先生が学年によって違うので学年によって差はありますが、どの学年も「虫歯ゼロ！」を目指して夏休み歯医者さんに行けなかった人は治療に行ってくださいね(*^_^*)



爪の切り方

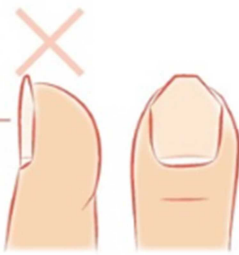
正しい切り方

スクエアカット
爪の先端はまっすぐに切る。角は少し落とす。長さは指の先端と同じかやや長め



間違った切り方

パイアスカット
爪の両端を大きくなめに切る



深爪

短く切りすぎ



つめを切って清潔に

つめが伸びていると、つめと指の間には菌が繁殖しやすくなります。また、中学生のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめは、こまめに切るようにしましょう。ただし、深づめには要注意！切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。



インフルエンザ予防接種のシーズンです

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと予防接種の効果が現れないので、接種する場合は、計画を立てて接種するようにお願いします。アレルギーのあるお子さんの場合は、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

