保健だより

平成 30 年 11 月 2 日

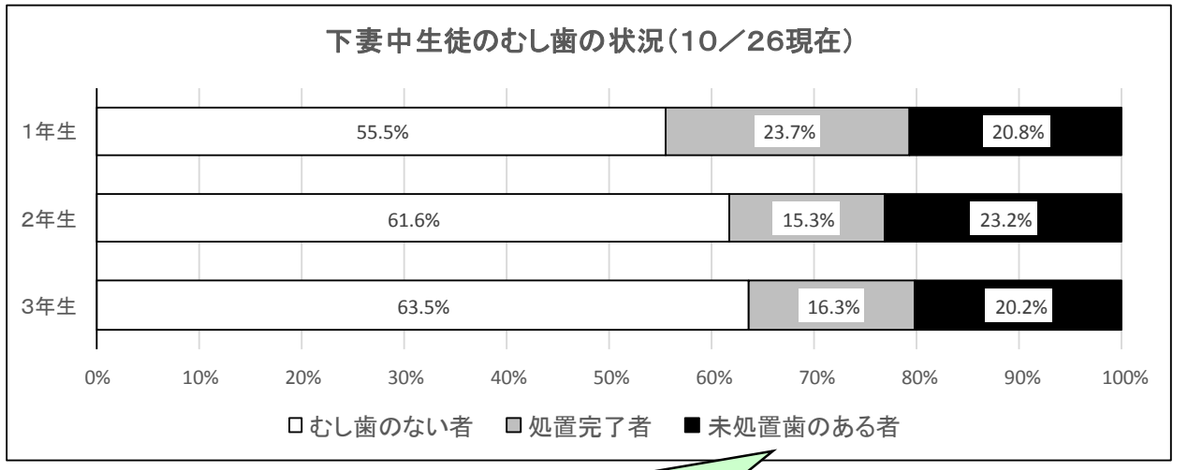
下妻中学校　保健室

朝晩寒くなってきたり，行事の疲れが出たりしているためか，**カゼ**を引いている人が多いです。カゼを引いたかな？と思ったら，いつもより早く寝たり，早めに受診したりして，体調不良が長引かないようにしたいものです。**衣服**の調節も大切です。

上着で上手に調節しよう

むし歯，そのままにしていませんか？

みなさんの学年の，現在の歯の状態です↓　自分はどこに当てはまりますか？



むし歯のない人や処置完了者は年々増えていますが，**2割**の人はむし歯をそのままにしてしまっている状態です。

学習や**スポーツ**に集中して取り組むために，歯と口のケアはとても重要です。

未処置歯がある人には，後日，受診再勧告の通知を配布しますので，休部の日などを利用して，受診しましょう。

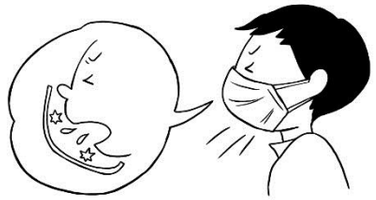
むし歯のない人や処置の完了した人も，歯磨きで新しいむし歯を予防するとともに，半年に１度くらい，歯医者さんで定期検診を受けるようにしましょう。

県内でも，インフルエンザがちらほら出ています！！

近くの**つくば市**などで，早くもインフルエンザにかかる人が出ています。**高熱**や**せき**が出たら，周りにかかっている人がいなくても，インフルエンザの可能性も考え，早めに受診したりマスクをしたりしましょう。

せきエチケットを心がけよう（せきやくしゃみを人に向けてしない）

マスクをつける



せきが出るときは、マスクをするようにしましょう。

マスクをしていないときも

ハンカチや服の袖で口を押さえ、周りの人から顔をそむけてするようにしましょう。

感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）にも要注意！

- これからの冬の季節，『**感染性胃腸炎**』と言われたら，**ノロウイルス**によるものが多いと言われています。
- ノロウイルスは感染力が強く，アルコール消毒は効きません。
- おうちの中で，家族がかかってしまった時は，普段以上に石けんでの手洗いを丁寧に行って，吐いた物や下痢で汚れてしまったところは，台所用漂白剤を５０倍にうすめた液（**5L の水に漂白剤キャップ5杯）を使って消毒**します。汚れてしまった衣類は，水洗い後，**85℃以上のお湯に約1分**つけ置きすることで，他の衣類への感染を防ぐことができます。カーペットや布団など水洗いできない物には，**スチームアイロン**を利用すると良いでしょう。
- 『感染性胃腸炎』と言われたら，医師の許可があるまで**出席停止**となります。

～おうちの方へ～　色覚検査について

下妻市では，昨年度から，小学４年生と中学１年生の希望者を対象に，学校で色覚検査を実施しています。先日，１年生のご家庭には申し込み用紙を配布しました。

２年生・３年生でも，希望があれば随時検査できます。希望する場合は，学級担任までお知らせください。

検査は 11 月初旬から順次実施し，結果は後日お知らせいたします。