

日ざしは穏やかですが、朝晩の冷え込みに秋の深まりを感じる時期になりました。11月7日（金）は、立冬です。暦の上では、冬になります。日中と朝晩の気温差、空気の乾燥に注意して、体調を崩さないように心がけましょう。

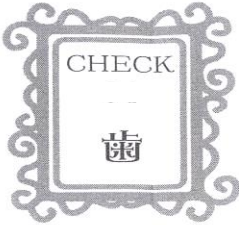
11月の保健目標  
よい姿勢で生活しよう



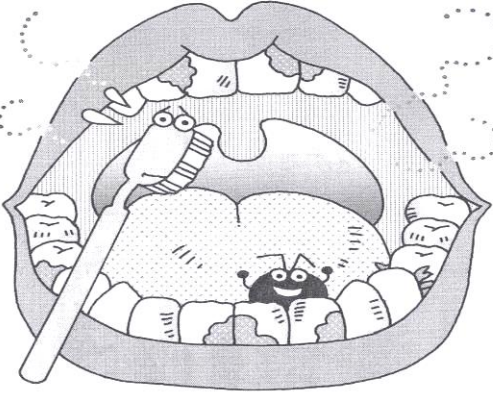
## 秋の歯科健診の結果を渡しました

先日、秋の歯科検診を受けた人全員に結果の用紙を渡しました。ピンクの用紙です。むし歯や歯肉炎などが見つかった人は、早めにかかりつけの歯科で治療を受けましょう。永久歯がほとんど完成する中学生の時期に、歯や歯肉をみがいて清潔にする習慣、食べ物を良く咀嚼（そしゃく）する習慣をつけることは、生涯自分の歯を1本でも多く残すことにつながります。今のうちから定期的にかかりつけの歯科でみてもらうことも大事です。





「歯みがきの後」は毎回、「歯ぐきの状態」は1週間に1回ぐらいチェックしましょう。

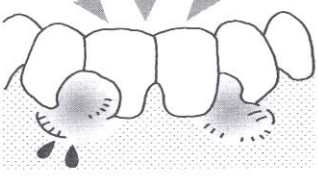


●歯みがきの後

- 歯や口の中に、食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯ぐきからの出血や痛みはありませんか？
- 歯と歯ぐきの境目に、白っぽいものがついていませんか？

●歯ぐきの状態

- 歯と歯の間の歯ぐきが丸く、はれぼたくなっていませんか？
- 赤く、はれているところはありませんか？



…正しい歯みがきのヒント…

- ☆歯ブラシの持ち方は、えんぴつと同じ。
- ☆歯1～2本分ずつ、軽い力でみがく。
- ☆歯と歯ぐきの間に歯ブラシの先が当たるように。



## 秋の身体測定・視力検査をしました

| 身体測定結果 | 身長 (cm) |       | 体重 (kg) |      |
|--------|---------|-------|---------|------|
|        | 男       | 女     | 男       | 女    |
| 1年     | 155.1   | 153.6 | 43.8    | 44.3 |
| 2年     | 162.3   | 155.9 | 51.1    | 46.8 |
| 3年     | 166.2   | 156.7 | 55.7    | 48.5 |

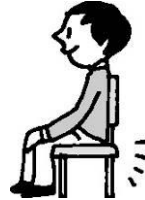


視力検査の結果、B以下（1.0未満）の生徒には「秋の視力検査結果のおしらせ」を渡しました。まだ受診していない人は早めに専門医でみてもらうことをおすすめします。また、受診した場合は、「視力連絡票」（受診結果の用紙）を学校に提出してください。

# あなたの姿勢 体に負担をかけていない？

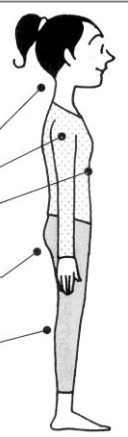
<<授業中>>あなたの姿勢をチェック！！

- 足を組んでいる。
- いすの背もたれに寄りかかっている。
- 足を前に投げ出している。



きれいな姿勢  
5つのポイント

- ①首を伸ばして
- ②肩の力を抜いて
- ③おなかを  
持ち上げて
- ④おしりに軽く  
力を入れて
- ⑤ひざを伸ばして



<<やってみよう>> ~疲れにくい座り方~

- ① いすの背もたれにおしりの角をつける。
- ② 頭のとっぺんを上にも引張るように背中を伸ばす。

## インフルエンザの季節がやってくる！

天王中学校では、頭痛・寒気・咳・のどの痛み・腹痛などの症状で来室する生徒が増えてきました。今シーズンは、本校ではまだインフルエンザの感染はありませんが、今のうちから、手洗い・うがいやマスクの着用などのかぜ・インフルエンザの予防を、学校や家庭でもしっかりしていきたいですね。

## 先手必勝！かぜ・インフルエンザ対策

くしゃみ  
鼻水  
鼻づまり



その時、からだは・・・①

風邪ウイルスがからだに入り込んで、増殖を始めている。

せき  
のどの痛み



その時、からだは・・・②

ウイルスがのどの粘膜にとりつき、さらに気管支へ。

寒気がする  
熱っぽい



その時、からだは・・・③

ウイルスへの反撃を開始。

からだのだるい  
関節が痛い



その時、からだは・・・④

ウイルスがどんどん増殖して、症状は全身に・・・

③④の症状が急に現れたときは

**インフルエンザの疑いがあります**

- うがい・手洗いをする。
- 水分をしっかりとる。
- 寒いと感じるときは、暖かくして寝る。



### ☆せきエチケット☆

せき・くしゃみの症状があるとき

- マスクを着ける。
- ティッシュやハンカチを持ち歩く。



- 熱が高い場合は、インフルエンザの疑いが濃厚です。早めに医療機関を受診しましょう。

【インフルエンザと診断されたら・・・】

- ・ 医師の許可が出るまで登校できません。
- ・ 学校に連絡してください。その際、インフルエンザA型かB型かもお知らせください。

### インフルエンザの出席停止期間は？

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで