

ほけんだより11月

発行日：令和2年11月13日（金）新宮東中学校 保健室

文責：養護教諭 佐藤くる美

朝夕肌寒い日が増えてきましたが、体調を崩している人はいませんか？試験勉強で寝不足が続き、疲れがたまっている人も多いと思います。しっかり睡眠時間をとり、体を休ませてあげてくださいね。

これからさらに気温・湿度が下がると、今まで以上に感染症が広がりやすい状況になります。また「日照時間が短くなることにより、免疫力が下がり、感染しやすくなる」とも言われています。手洗いや規則正しい生活など、今までしてきた感染症対策をもう一度見直し、1人1人が徹底していきましょう。



一人一人の意識が大切！

もう一度徹底しましょう！学校で皆さんができることは、
・安心ゾーンを守るための手洗いの徹底

・フィジカルディスタンスを保つこと ですよ！
 励まし合って、応援し合って、みんなでがんばりましょう！！

保護者のみなさまへ〈感染症対策のため、再度確認をお願いします〉

今後も**毎朝必ず検温をし、体調を確認してから登校させるように**

お願いします。

*発熱、強いだるさ、味覚・聴覚の異常、腹部症状などの**体調不良がある場合は無理せず、学校を休んでください（出席停止扱いとなります）。**

***保護者や同居家族の方が体調不良の場合の休みも出席停止扱いとなります。**

感染しても無症状のケースもあります。本人が元気でも大事をとってお休みし、
 家庭で健康観察をお願いします。

保健室からのお知らせ

11月19日（木）午前中

全学年、歯科検診を行います。

*いつも以上に

朝の歯磨きを丁寧にしましょう！



あなたの歯は？
大丈夫？

歯科検診の時、
 耳を澄ませて聞いてみよう！
 検診後はお知らせを確認し、
 必要があれば早めに受診を！！



ジーオー CO	ようかんさつし 要観察歯	しょき ぼ 初期むし歯。ほうっておくとむし歯 に進行する ※「CO要相談」の場合は、歯医者さんへ
ジーオー GO	けいど しにくえん 軽度の歯肉炎	は かる えんしやう 歯ぐきに軽い炎症がある。ほうって おくと歯肉炎が進行する
シー C	ようちりょうし 要治療歯	むし ぼ ちりょう むし歯。治療などのため歯科医受診 が必要

***磨き残ししやすい場所**

「CO」「GO」と言われた人は、適切な
 歯磨きで健康な歯に戻すことができます★
 ポイント
 ①こちょこちょと細かくやさしく。
 ②磨き残ししやすい場所は特に念入りに。
 ③寝る前の歯磨きは10分かけて丁寧に！



以下の場合には窓口に相談を！！

- 息苦しさ
- 強いだるさ
- 高熱

等の強い症状の または、**風邪症状が続く場合**
 いずれかがある場合 ***4日以上は必ず**

《保健所（帰国者・接触者相談センター）の連絡先》
 粕屋保健福祉事務所：092-939-1746
 《夜間・休日の連絡先》
 福岡県保健所夜間休日緊急連絡番号：092-471-0264

