



R7・11月 宜野湾市立真志喜中学校

＜今月の保健目標＞
感染症予防を心がけよう。

朝晩が少しずつ涼しくなり、ようやく短い秋の訪れを感じられるようになりました。気温の変化が大きいこの時期は、体調を崩しやすくなります。夜はスマホを早めに手放し、十分な睡眠をとることが元気の秘訣です。また、寒くなると、つい布団から出たくなかったり、朝の時間がなく、朝ごはんを抜いてしまったりしがちですが、しっかり温かい朝食をとって体を内側から温めましょう。体も心も無理せず、自分のペースで過ごすことを大切に、元気に11月を過ごしてくださいね。



＊感染症に注意！＊

最近、県内や近隣の学校でインフルエンザが流行しています。本校でも、インフルエンザによる欠席や体調不良・発熱による早退が増えています。感染症予防を意識し、自分だけでなく周りの人も守る行動を心がけましょう。

感染症予防 5つの基本

1 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック✓

- ☐ 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- ☐ 室内にいるときは換気を意識している
- ☐ 感染症が流行しているときは人込みを避けている



2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れない場合は、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおひましょう。

チェック✓

- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- ☐ 咳エチケットを意識している



3 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。

チェック✓

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- ☐ アルコール消毒をしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 鼻水はすすらず鼻をかんでいる



4 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック✓

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ バランスの良い食事をしている
- ☐ 十分な睡眠をとっている
- ☐ お風呂は湯船につかっている



5 無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

チェック✓

- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- ☐ 症状が辛いときは病院に行く



本校では、体調不良のまま登校して悪化し、保健室を利用したり早退したりする生徒が増えています。お子さんの健康を守るために、朝の段階で体調をよく観察し、体調に異変がある場合は無理をせず自宅で休養させていただきようご協力をお願いいたします。

ご協力をお願いします





むし歯 になりやすい 生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならな
いと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯に
なりやすい習慣があります。

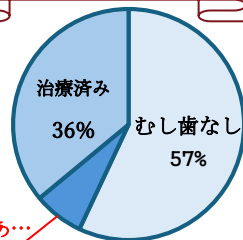
甘いものばかり 食べる

甘いものはむし歯
菌の大好物。食べ
過ぎやずっと口に
入れておくのは避
けましょう。



1 学期 歯科健診結果

(受験率 94%)



むし歯あ...

※むし歯のある生徒は、早め
の治療をお願いします！

あまりかまわずに 食べる

だ液には口の中をきれ
いに保つ役割がありま
す。よくかまないで
液があまり出ないので、
むし歯になりやすくな
ります。



～しながら 食べる

テレビなどを見な
がらだらだら食べ
ると、口の中が長
時間むし歯菌に弱
い状態になってし
まいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多く
なって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

「ありがとう」を伝える 勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている
人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんは
もちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの方が、そ
れぞれの仕事で社会を支えています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新
嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見え
るけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝え
てみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元気にもなるはずです。

