保健だより

令和２年　１０月号
奈良県立桜井高等学校　保健室

免疫力を高めよう

つい最近まで暑い日が続いていましたが、長袖でも冷えるそんな日が増えてきました。コロナ禍に加え、寒さと共に近づいてくるのが、風邪やインフルエンザです。
病気に対する抵抗力を高めるために、最も大切なことは、毎日の生活を健康に送ることです。① 朝ご飯をしっかり食べる。 ② こまめに体を動かす。
③ 気持ちよく排便する。 ④ ストレスや疲れをためない。
⑤ 睡眠をしっかり取るなど。 どれも基本的なことですが、
これらをリズムよく続けることが必要です。
免疫力を高めるには、日々の積み重ねが大切なのです。

病気への抵抗力を高めよう！

１０月健康診断の予定

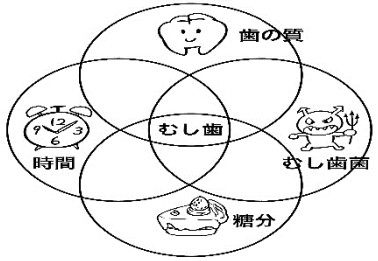
学校医の先生に協力していただき、マスクの着用、手指消毒、3密を避ける等、気をつけてコロナ感染症対策を行い、健康診断を実施しています。

月	日	曜	検診内容		対象	準備物
10	8	木	終日	歯科検診②	３年	歯鏡をいれる袋（小）
	15	木	PM	眼科検診②	２年	

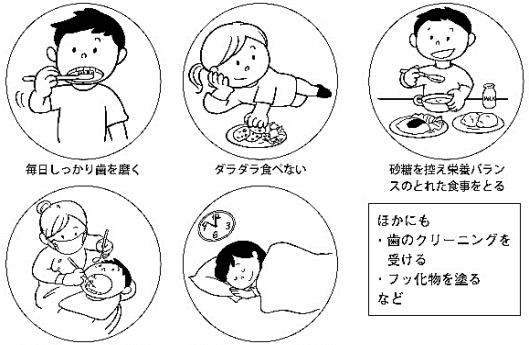
《学校歯科医より》本校は、「むし歯の生徒は少ないが、歯肉の状態が悪い生徒がいる」と指導を受けました。毎日のブラッシングで歯肉の状態は改善します。歯科検診後にマイ歯鏡をプレゼントしますので、鏡を見ながらしっかり磨き、口腔内を観察してみよう。

むし歯はどうしてできる？

むし歯は、①むし歯菌 ②糖分 ③歯質、歯並び、唾液の性状 ④（歯に歯垢が付いている）時間 の４つの因子がそろったときに発生します。



むし歯・歯周病を予防するには



ほかにも
・歯のクリーニングを受ける
・フッ化物を塗る
など

新しい生活様式　もう一度　見直してみよう《ゼロ密を》

新型コロナウイルス感染を広げないために、次のことを守って学校生活を送りましょう。感染予防のために、日常生活で特に気をつけて欲しい時は、昼食時です。★食べることに集中しましょう。向かい合わせにならず、会話は控えめにしましょう。★それぞれの距離を取りましょう。★手洗いや咳エチケット、換気といった基本的な感染症対策に加え、感染拡大リスクが高い「３つの密」を徹底的に避けるために、身体的距離の確保（フィジカルディスタンス）が不可欠です。

※　裏面の県防災統括室の資料参照

薬の飲み方・使い方

薬は、使い方を間違えると、体にとって害になってしまう事があります。
友だちに、自分の判断で薬をあげることは絶対に止めましょう。
薬によるアレルギーは、誰にでも起こる危険性があります。