

ほけんだより



令和4年2月7日

立川市立立川第二中学校

校長 飯田 芳男

養護教諭 宿村 綾子

暦の上では2月4日の「立春」を過ぎましたが、まだまだ寒い日は続きます。換気で教室内が寒い場合は、教科担当の先生に相談し、上手に体温調節をしましょう。

歯科健診の結果を見てみよう！

むし歯や歯磨きが不十分だった人には、1学期に受診のお知らせをお渡ししました。すぐに病院へ受診し「治療済証」を提出してくれた人もいますね。健康診断の中でも、受診のお知らせを出す人数が多い歯科健診の結果を見てみましょう。(結果は、1組も含めた学年別に集計をしています。)

令和4年2月現在

	むし歯あり・歯磨きが不十分な人	治療が完了した人
1年生	82人/170人中	41人 (50.0%)
2年生	94人/194人中	35人 (37.2%)
3年生	91人/168人中	24人 (26.7%)
全校	267人/532人中	100人 (37.5%)



正しい歯磨きが出来ないと歯ぐきも病気になるります。鏡を見ながら磨いたり、ゆっくり時間をかけて、丁寧に磨いたりすることを心がけてみましょう。

むし歯は放っておいても治りません。まだ受診していない人は、早めに歯科医院を受診し、治療を済ませましょう。

歯と口の健康週間ポスター入選作品 紹介



今年度は、美術部のみなさんがポスターを制作してくれました。素晴らしい作品ありがとうございました。その中から2名の生徒の作品が見事、佳作に選ばれました。おめでとうございます！！



2-5 中本 綾香さんの作品



2-3 永峯 万愛さんの作品

～保健室前の廊下に掲示してありますので、どうぞご覧ください～

そろそろ花粉症対策始めましょう！



花粉症

予防のポイント



できるだけ
花粉を避けること！

外に出るとき



マスクや帽子を身につける。

室内に入るとき



頭や洋服についた花粉を払い落とす。

水道の前を通ったら



タオルやハンカチは清潔なものを
こまめに洗い流す。
手洗い・うがい・洗顔。

自宅では



外に干すと花粉がつきます！
洗濯物は室内に干す。

体調管理も大切



かぜをひくと、症状が悪化する。

*花粉症とは、鼻や目に入ってきた花粉に対して免疫が反応することにより、鼻水や涙などの症状が出ることをいいます。これまで花粉症でなかった人も、大量の花粉を吸い込むと花粉症になる可能性があります。

すでに発症している人も、年々症状が重くなる場合があるので、早めの対策がオススメです！

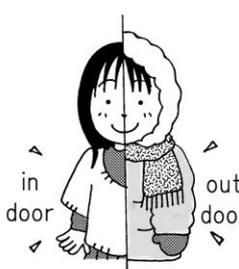


寒い季節だって元気！

実践しよう！ 冬の健康生活



冬はカゼやインフルエンザの流行等もあり、特に体調管理に注意が必要な季節と言えます。寒さで外出がおっくうになり、つい運動不足なんてことにも…。また「寒い」と、それだけでストレスもたまりがちになります。心も体も健康で過ごせるように、以下のことに気を配ってください。

<p>室内外の温度差に合わせた衣服の調節</p> 	<p>手洗いで感染症の予防</p>  <p>インフルエンザ・感染性胃腸炎しっかり防ごう！</p>	<p>規則正しい生活習慣を続けて免疫力UP!</p> 	<p>ストレスの発散を意図的に行ってみる</p> <p>WA HA HA ☆ HA HA HA ☆</p> <p>無条件に楽しい!と思えるものを探しておこう</p>
---	--	--	---

保護者の皆様へ

感染状況が心配されておりますが、引き続き、ご家庭でも毎朝の検温や健康観察等、健康管理にご協力をお願いいたします。体調が優れない場合は、無理をせず自宅で休養させてください。体調不良で欠席する場合は、出席停止の扱いとなります。また病院受診の際、PCR検査を受けたご家庭は、学校までお知らせください。よろしくお願いたします。

※保健だより9月号でもお知らせしました「新型コロナウイルス感染症罹患報告書」ですが、出席停止措置の参考資料としますので、陽性が判明しましたら、療養期間終了後に学校へご提出をお願いいたします。本校のHPでも資料をご確認できます。