



しほけんだより 11月

NO8. H29.11.2

小牛田高等学園

保健室

約3週間の実習、お疲れ様でした。1年生は初めての現場実習でしたね。達成感と共に、社会に出て「働く」ということの難しさを感じたのではないのでしょうか。2・3年生は、今までの経験を生かしてさらに成長することができたでしょう。大人として社会に出る上で【自分の体調管理が出来ること】もマナーの1つです。風邪やインフルエンザが流行するこれからの季節は特に体調管理に気をつけて、毎日元気に過ごしましょう。

感染症予防の3つのポイント！



その1 手洗いをする！

いつ？

- ・咳やくしゃみを手で押さえたあと。食事の前や食品を取り扱うとき。トイレの後や帰宅時。

どのように？

- ・石けんを使って指の間、手首もしっかり洗う。

その2 睡眠と栄養を十分にとる

睡眠

- ・起きる時間から逆算して6～8時間の睡眠をとりましょう。

栄養

- ・給食は、栄養士さんが体の健康を考えて作ってくれています。残さず食べましょう！

その3 咳エチケット

咳・くしゃみをする時は…

- ・口や鼻を押さえ、周りの人から顔をそむける。

咳が出る人は…

- ・マスクをつける。



予防接種スケジュールを

インフルエンザの

決めよう

インフルエンザの予防接種を打つと、絶対かからない？

いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。

効果はどれくらい続くの？

接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。

いつごろ打てばいい？

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。



11月8日は「いい歯の日」。治療は済んでいますか？

●検診の結果、受診が必要だと思われる生徒のご家庭に受診勧告書を配付しています。報告書の提出をお願いします。



キリトリ

歯科検診受診報告書

学校長 殿

① 治療が済みました。
② 口腔清掃等について指導を受けました。
③ このまま経過をみます。
④ 治療中です。

平成 年 月 日

年 組 生徒氏名 _____

保護者氏名 _____

医療機関名 _____

家庭の判断により受診しない場合は、③このまま経過をみますに○をつけて学校に提出してください。

永久歯が、う歯や歯周病で抜けてしまうと、二度と歯は生えてきません…。早めの治療をおすすめします。

