



那覇市立石田中学校
令和6年11月8日
発行：保健室（金城）

合唱コンクール、3年テスト、2年修学旅行直前！行事が続きます！

生活習慣を見直して免疫力アップ

免疫力とは、外から体内に侵入してくるウイルスや病原菌を防ぎながら、体内に発生する異常な細胞を除去するといった、自分自身の体を守る力のことをいいます。

新型コロナやインフルエンザなどの感染症を予防するために、こまめな手洗い、換気などが推奨されていますが、日頃から生活習慣を整えて免疫力を高めておくことがとても大切です。

睡眠の質を高める

良質な睡眠は、細胞の成長や修復、疲労の回復、自律神経を整えることにもつながります。就寝前のスマホの使用はできるだけ控えるようにしましょう。

バランスのよい食事

好き嫌いを減らし、バランスよく食事をとるよう心がけましょう。風邪予防には、ビタミンやタンパク質の摂取が特に大切です。



ストレス解消

楽しい会話や適度な運動は、ストレスが発散され、免疫力アップにつながります。忙しい中でもリラックスできる時間をつくりましょう。

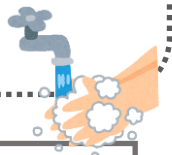


水分補給

こまめに水分補給をする事で、のどに吸着したウイルスを胃に流したり、乾燥を防ぐ効果があります。

石けん手洗い

石けんを使ったほうがしっかり汚れを落とせて、細菌やウイルスなどの病原体も一緒に洗い流すことができます。



むし歯の治療は済みましたか？

11月8日は



11月1日現在の治療率は、全校で28.0% (> <)

未受診の生徒が多い為、秋休み前に再度『治療のお勧め』を発行しました。2年生は修学旅行、3年生は高校入試など、大事な行事が控えています。専門医に診てもらい、計画的に治療を済ませておきましょう。報告用紙は忘れずに学校へ提出をお願いします。

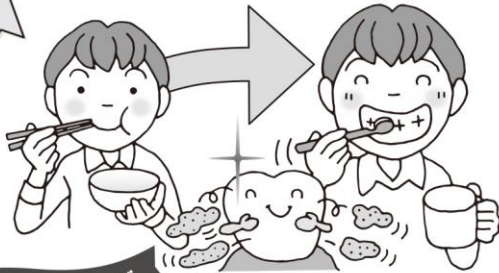
11月8日は「いい歯」の日

今日から
できる!

歯に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

学校用の歯ブラシの点検・交換について

石田中学校では、給食後の歯磨きタイムを継続して行っています。

歯ブラシの毛先が広がっていると、歯ぐきを痛める原因にもなります。衛生面も考えて、定期的に新しい歯ブラシに交換するようにしましょう。

