



那覇市立小禄中学校
令和4年11月7日
発行：保健室（金城）

中間テスト、合唱コンクール、2年生の修学旅行、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、体内に侵入した異物を攻撃し排除するために、体に備わっている防御システムのことです。新型コロナウイルスやインフルエンザなど、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も大切です。

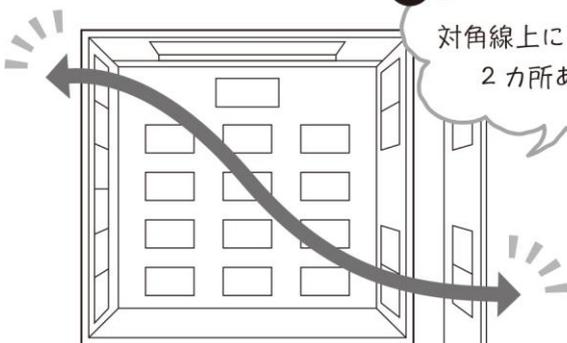
☆睡眠の質を高める

良質な睡眠は、免疫力アップや細胞の成長や修復、疲労の回復、自律神経を整えることにもつながります。



11月9日は「いい空気の日」

続けよう！
こまめな換気



☆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りましょう。風邪予防には、ビタミンやタンパク質の摂取が大切です。



☆ストレス解消

人との会話や適度な運動は、免疫力アップにつながります。忙しい中でも笑顔でリラックスできる時間をつくりましょう。



☆こまめな手洗い

ウイルスを洗い流す為には、石けんでの手洗いが大切です。（水だけだと不十分）
外から室内に入った時、食事の前、トイレの後、清掃の後などは、しっかり石けん手洗いをしましょう。



なぜ？

閉めきった部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさん！

どうする？

対角線上にある窓を2カ所あける



保護者の皆さまへご協力のお願い

新型コロナウイルス感染症について、検査で陽性だった場合、濃厚接触者になった場合はもちろん、本人や同居家族に発熱・風邪症状がみられる場合もこれまで通り登校を控えるようお願いいたします（出席停止）
子ども達が思い出に残る学校行事ができるよう、皆さまのご協力をお願い致します。

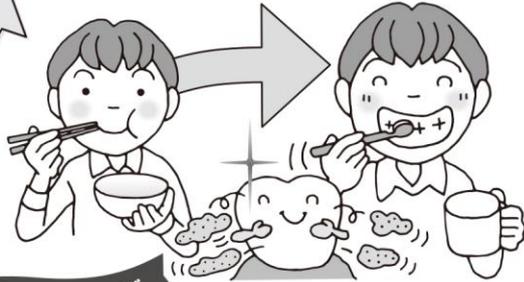
11月8日は「いい歯」の日

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

時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。

むし歯や歯肉・歯垢の治療は済んでいますか？

1学期の歯科検診で『むし歯あり』または『歯肉・歯垢の治療が必要』と判断された生徒は、早めに専門医にみてもらいましょう。受診や治療が終わった生徒は、歯科医院で記入してもらい用紙を提出して下さい（*用紙を無くした人は再発行しますので保健室に連絡して下さい）