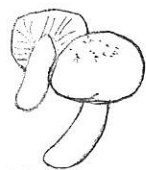


ほけんだより11月

2019 西中学校 3年保健委員 作成

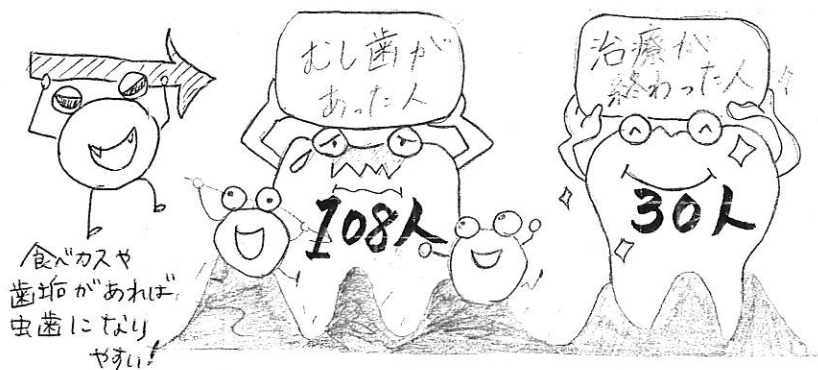


保健室からのお知らせ

11/8は「いい歯の日」です。

西中生は毎年虫歯があっても治療に行かない人が多いです。

今は何も出なくて、方女でかき痛みが出たり、歯が折れたり、歯が抜けたりします。早めに行ける時に行きましょう。



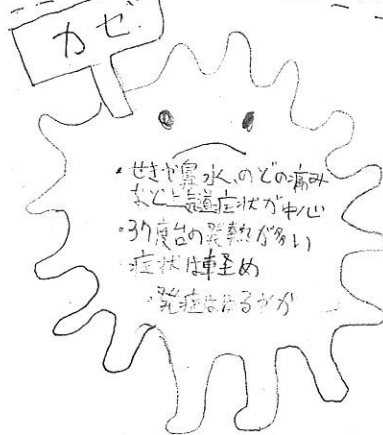
学年	むし歯	治療済
1年生	52人	14人
2年生	19人	5人
3年生	37人	11人

もし治療に行こうとして、「お知らせ失くした！」という人は加奥まで言いに来て下さい。

インフルエンザって...

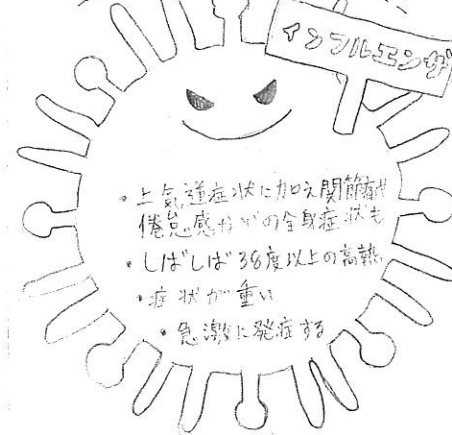
本当に「そうかな...?」重症なカゼ"みたいなもんでしょ??

様々なウイルス・細菌が原因



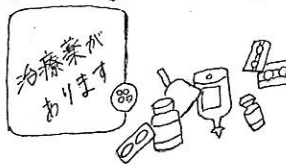
- せきや鼻水のどの痛みなど症状が中心
- 37度台の発熱が多い
- 症状は軽め
- 発症は早め

インフルエンザウイルスが原因



- 上気道症状に加え関節痛、倦怠感などの全身症状も
- しばしば38度以上の高熱
- 症状が重い
- 急激に発症する

発症したかも...どうすればいい?

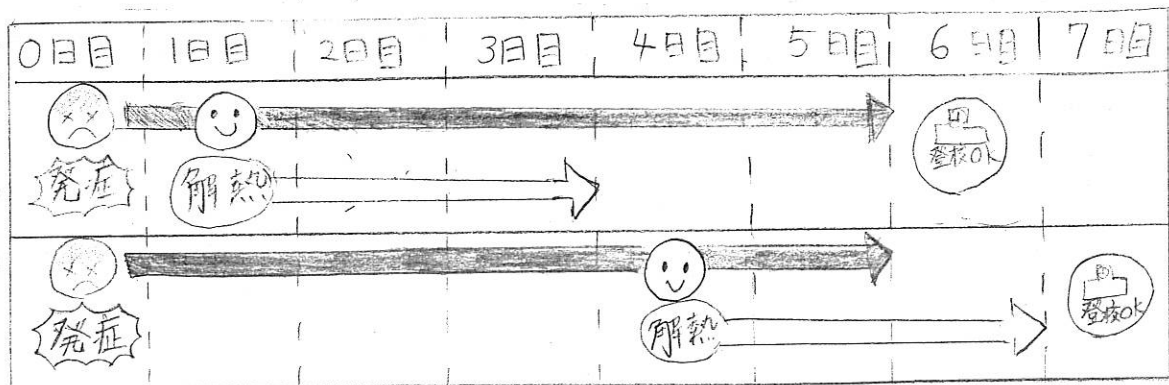
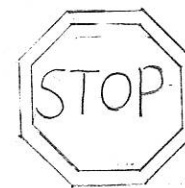


カゼには症状を緩和する薬はありませんが、インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。処方された薬を飲めば重症化を防ぎ、症状の出る期間を短くできます。インフルエンザを疑ったら受診しましょう。

登校はごまかせん

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで

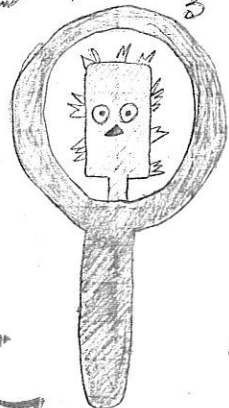
~~出席停止!~~



解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

インフルエンザの診断を受けたら、学校へ連絡してください。▶▶▶ TEL: 0743-64-2285

今使っている



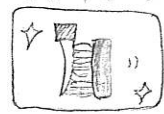
歯ブラシ 後ろ側から見よう

後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていませんか!

歯と歯をみかけながら磨いているかもしません。

なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるから。

毛先が開いているとうまく磨けません



歯ブラシ交換の目安は

月に一度。毛先が広がると