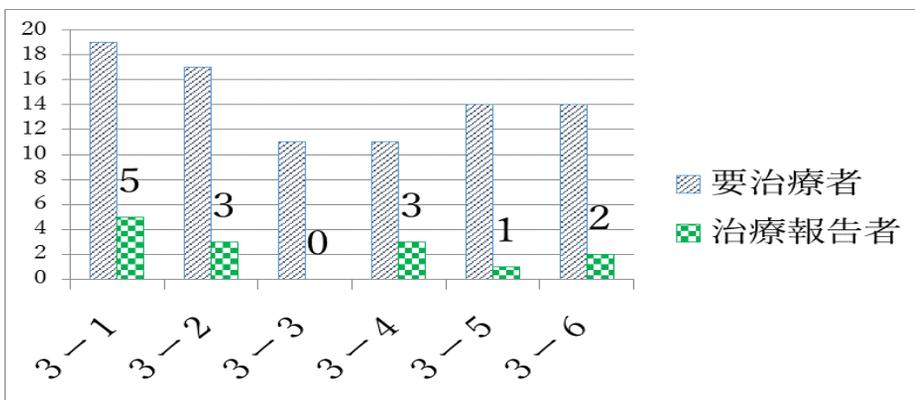
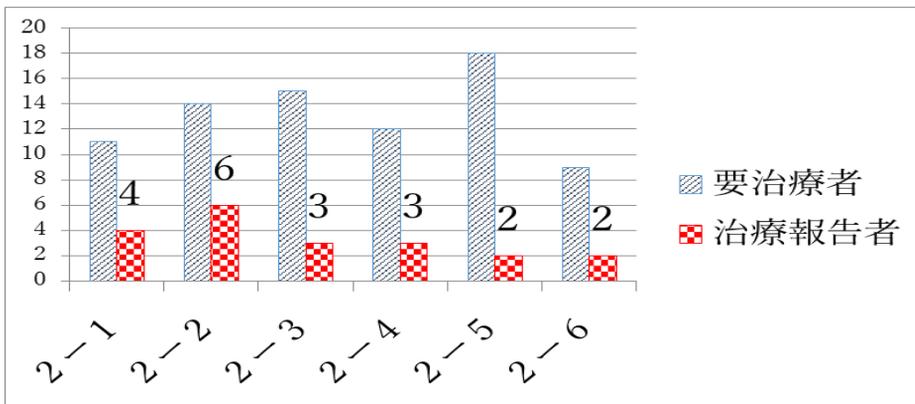
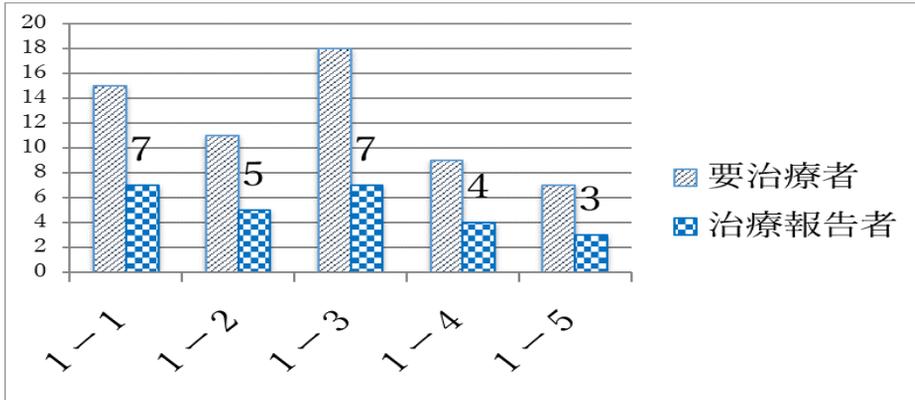
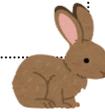


ほけんだより

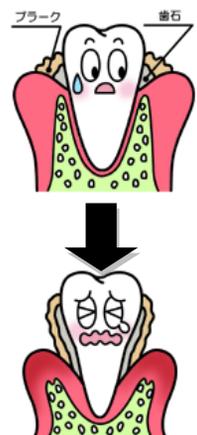
No.8

光南高等学校
保健室

街ではクリスマスのイルミネーションが輝き、今年も残りわずかとなりました。来年はうさぎ年！ぴよんぴよんと軽やかに、健康で元気に飛躍してまいりましょう!!



「要治療」は歯科検診の結果、むし歯 (C) 歯肉の状態が 2 (歯科医による診断が必要) 歯垢の状態が 2 (相当の付着がある) ZS (歯石がついている) を対象としています。むし歯はもちろん、歯肉炎は歯を失う理由の 37.1% となっています。痛みがないからと言って放置せず、歯科医の診断を受けるようにしてください。



今年の歯科検診後、受診をすすめるお知らせをもらっても、受診をしてない人が、まだまだたくさんいます。忙しい時期ではありますが、冬休みを利用して、早めに受診して下さいね。3年次の皆さんは、公費負担医療制度の対象期間の期限がせまっています。早急な受診をおすすめします。



中間テストが終わり、12月が始まりました。冬休みを楽しみにしている人もいないのでしょうか。冬休み前、最中、その後も体調管理に気を付けて過ごしましょう。

「うつらない」だけでなく「うつさない」という心がけ

冬からは新型コロナとインフルエンザ、いわゆる同時流行が予想されます。新型コロナの対策としては、マスクの着用、手洗いとうがいの実施、アルコール消毒の実施、換気などを徹底しましょう。また、インフルエンザの対策としては混乱を防ぐためにも、今年は特にワクチンを接種すべきです。



感染予防と万が一...

最初に感染したらどうするか前もって考えておく。
かかりつけ医がある場合：受診方法を確認しておく。
ない場合：受診・相談センターの連絡方法を確認しておく。



みなさんも体調に気を付けて冬休みを過ごしましょう。

2年5組 保健委員