

保健だより 11月



令和6年11月1日 銚田市立旭中学校 保健室

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようとしてしまいがちですが、そんな時こそ意識をして丁寧にいきましょう。冬服や暖房器具の準備とともに、健康への意識も冬用に切り替えていけるといいですね。朝晩冷え込む日も多くなりました。寒さにもまだ慣れていないので、気温以上に寒く感じる時期でもあります。衣服の調節や生活リズムにも気を配り、かぜ・インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等の感染症の予防に努めましょう。

11月の保健安全目標

保健目標……姿勢を正しくしよう

安全目標……下校時の安全に気をつけよう（日暮れ時）



11月の保健行事

「歯と口の健康教室」

○ 日 時 令和6年11月6日(水) 6時間目

○ 対 象 第1学年生徒

○ 場 所 旭中学校 体育館

○ 講 師 歯科衛生士 小橋 幸子 さん、栄養士 飛田 玲奈さん、保健師 堀田 いづみさん



10月31日(木) 救命基礎講習を開催しました(2学年)



講師に銚田消防署旭出張所の木村さん、銚田消防署の山崎さんをお招きし、救命の基礎について講習をしていただきました。傷病者発見から救急隊到着までの流れを教えていただき、実技では胸骨圧迫、AEDの操作を練習しました。



【生徒感想】

- ・胸骨圧迫はたった1分30秒やるだけでもとても疲れました。
- ・もし人が倒れていたら、今日の講習を思い出して、積極的に行動したいと思いました。



3Step で歯みがきチェックをしよう!☑



Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう 歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ 歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン



磨き残しをなくそう!

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう!



6月の歯科健診で、治療がまだの人はなるべく早く歯科医院を受診しましょう!

治療後は治療報告書を提出してください。

高病原性鳥インフルエンザに関する対策について

環境省より、北海道乙部町において令和6年9月30日(月)に回収されたハヤブサ1羽の死亡個体から、高病原性鳥インフルエンザウイルス(H5 亜型)が検出された旨の発表がありました。

つきましては、野鳥・家きん・飼育動物等への対応には、以下の点に注意してください。

- (1) 同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡している場合には、近くの都道府県や市町村役場に連絡してください。
- (2) 死亡した野鳥などの野生動物の死亡個体を片付ける際には、素手で直接触らず、使い捨て手袋等を使用してください。
- (3) 日常生活において野鳥など野生動物の排泄物等に触れた後には、手洗いとうがいをすれば、過度に心配する必要はありません。
- (4) 野鳥の糞が靴の裏や車両に付くことにより、鳥インフルエンザウイルスが他の地域へ運ばれるおそれがあるので、野鳥に近づきすぎないようにしてください。特に、靴で糞を踏まないよう十分注意して、必要に応じて消毒を行ってください。
- (5) 不必要に野鳥を追いやったり、つかまえようとするのは避けてください。
- (6) 鳥や動物を飼育している場合については、それらが野鳥と接触しないようにしてください。



※鳥インフルエンザは、鶏肉や鶏卵を食べることによって人に感染することではなく、人に感染する可能性はきわめて低いものであり、根拠のない噂などにより混乱したりせず、正確な情報に基づいて冷静に対応してください。