すこやか

令和２年１１月５日（木）発行
三郷市立栄中学校　保健室

体調不良の時はしっかり休養をとろう！

朝晩の寒さと空気の乾燥で、せきや鼻水が出ている人が多くなりました。今年は全国的に、まだインフルエンザの流行はないようです。しかし、これからインフルエンザの流行の可能性もありますし、新型コロナウイルス対策も引き続き忘れずに行っていきましょう。

■特にこんな症状がある場合は、お家でゆっくり休んでください■

発熱（微熱もふくむ）　息苦しさ　頭痛　だるさ
せき　味覚の異常　関節痛　腹痛や吐き気　など

※同居のご家族にもこのような症状がある場合は、生徒本人もご家庭で様子をみてください。

■手指の消毒液について■

いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとうございます。 水が冷たくなりましたが、基本は、まず手洗い! 消毒も使うポイントをしぼって使用するようにしてください。
まだまだ消毒液が不足しています･･･。

まずは手洗い！

【どんな時に手指の消毒をすればいいの?】

〇登校した時　〇体育など外から戻った時
〇給食の前　〇トイレに行った後やそうじの後
〇理科や美術、音楽など、机や道具をみんなで使う時
など

体を冷やさないようにしましょう

下着などで体温調整を!

「寒い寒い!」と背中を丸めて歩いている人を見かけます。下着を着て寒さ対策をしてください。 特に女子やおなかが痛くなりやすい人はジャージのズボンをはいて、足やお腹を冷やさないようにしましょう!

寒くても水分補給ってだいじ?

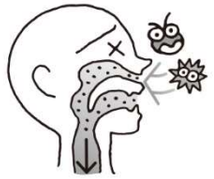
水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由その2 夏よりものどが渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが渇いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ

健康診断の結果について

歯科健診、内科検診、聴力検査が終了しました。内科検診では学校医さんから受診を勧められた人に、歯科健診は全員に結果のお知らせを渡しました。医療機関に行く場合は早めに受診していただきますようお願いいたします。

＜歯科健診の結果、むし歯があった生徒数＞

1の1	1の2	1の3	1の4	1の5	2の1	2の2	2の3	2の4
3人	2人	4人	2人	0人	5人	3人	5人	3人
3の1	3の2	3の3	わかば					
3人	4人	5人	0人					

学校歯科医が選ぶ！ 歯科健診優秀者

歯医者さんが認めた、むし歯なし、歯並び良し、すみずみまでみがけている生徒です。

１の１　大図　侑
１の２　石橋柚衣
１の４　安達琉成　小川裕也
２の１　吉田はるか　堀切　咲良　田村　葵
　　海老原愛珠　吉田空翔
２の２　湯川　凛　山下美咲　今野柚香
　　石塚七海　帆足匠生　小松原　新
　　伊勢モーガン清正
２の３　泉　空良　小川七愛
３の１★大図　秀　★大町拡暉　奥澤笑太
　　那須大輝　平井暖人　森田　彪
　　伊藤彩乃　川﨑妃菜　篠田佳那
　　★森　梓
３の２　大宮瑛仁　岡田莉虎　松波大河
　　角田龍河　岡庭愛美　荻浦妃里
　　小林千夏　★武本芽依　★宮本真央
３の３　村井英奈　町田千穂　土田尚央
　　佐藤琴々奈　★佐々木釉花　佐々木優衣
　　加藤ひな

※★印の生徒は、３年間歯科健診で優秀者に選ばれました！