

# 保健だより



令和4年12月7日  
安行中学校 保健室

この1カ月を振り返ってみると、体育祭、合唱コンクール、期末テストととても慌ただしい日々だったのではないかと思います。疲れがなかなか取れない人や体調を崩している人はいませんか？これからが冬本番です。お家での朝の健康観察で、少し体調が悪いなあと感じたら、無理をせずに、お家でゆっくり休むようにしましょう。

**この度 安行中学校が  
令和4年度 埼玉県学校保健「優良学校」  
埼玉県学校歯科保健コンクール「優秀校」  
に選ばれました！**



「歯みがきエチケット」を守って歯みがきしています。

## \*\*\*給食後の歯みがきが再開しました\*\*\*

学校歯科医から、「口腔内の清潔は、ウイルス感染対策にも有効である」との指導を受け、「歯みがきエチケット」を合言葉に実施しています。歯みがきで口の中がきれいになると、喉の菌量が減り、ウイルス感染しにくくなると言われています。

11月から給食後の歯みがきを再開しましたが、今後「給食後にはしっかりと歯みがきをする」ということを習慣化するよう、歯みがき調べなどの取組を行っていきたいと思っています。



保健委員から「歯みがきエチケット」について説明をしました。

### ☆歯みがき エチケット☆

- ①歯みがき中、会話はしない。
- ②口を閉じて歯みがきしよう。
- ③うがいは少ない水で1,2回、吐き出す時は低い姿勢でゆっくりと。
- ④歯ブラシは清潔に。  
(しっかりと乾かす)

歯みがきエチケットのポスターです。教室に掲示しています。

## 新型コロナ・インフルエンザ

### 同時流行に注意しましょう！

この冬は、新型コロナウイルス感染とインフルエンザが同時に流行することが心配されています。ワクチン接種はもちろんのこと、できるだけ感染リスクの高い行動を控えましょう。

- ・ソーシャルディスタンスを1m以上離れたマスクを着用した会話
- ・手洗い、手指消毒
- ・3密の回避
- ・有効な換気

※家庭内でも換気を徹底しましょう！

症状	新型コロナ 軽症～重症まで 幅広い 季節性は不明	かぜ 緩徐に発症 年中みられる だから続く	インフルエンザ 突然の発症 冬に多い 通常5～7日で軽快
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
咳	◎	◎	◎
咽頭痛	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ 特に小児で多い
くしゃみ	×	◎	×

◎頻度高い、○よくある、△ときどきある、×まれにある  
【オーストラリア政府啓発資料より】

～ 保護者のみなさまへ ～

日頃より、本校の学校保健活動・歯科保健活動にご協力いただきまして、誠にありがとうございます。本校はこの度、令和4年度埼玉県学校保健の「優良学校」、令和4年度埼玉県歯科保健コンクールの「優秀校」に選ばれました。これは本校の学校保健や歯科保健における様々な取組（生徒保健委員会の啓発活動、むし歯の早期治療、歯科に関する授業、治療の呼びかけ、未受診者への個別指導など）、またご家庭での学校保健や歯科保健に関する意識の高さが評価されたものです。

今年度は歯科保健活動や生徒保健委員会の取組など、保健委員を中心に積極的に保健活動を行っております。12月15日（木）には学校保健委員会も予定しております。

今後も更なる学校保健活動の充実を目指して、取り組んでいきたいと思っておりますので、引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 歯科医への受診 ご協力ありがとうございました！



生徒保健委員会を中心に「安行中生徒全員が健康な歯になろう！ 目指せ！治療率100%!!」というスローガンを立て、むし歯治療率の向上を目指して活動を行ってきましたが、100%まであともう少しとなっております。ご協力いただきまして、ありがとうございました。

◎乳歯のむし歯治療率…90%

◎永久歯のむし歯治療率…93.1% (11月30日現在)

※定期的(3カ月～6カ月)な健診をお勧めします。

