

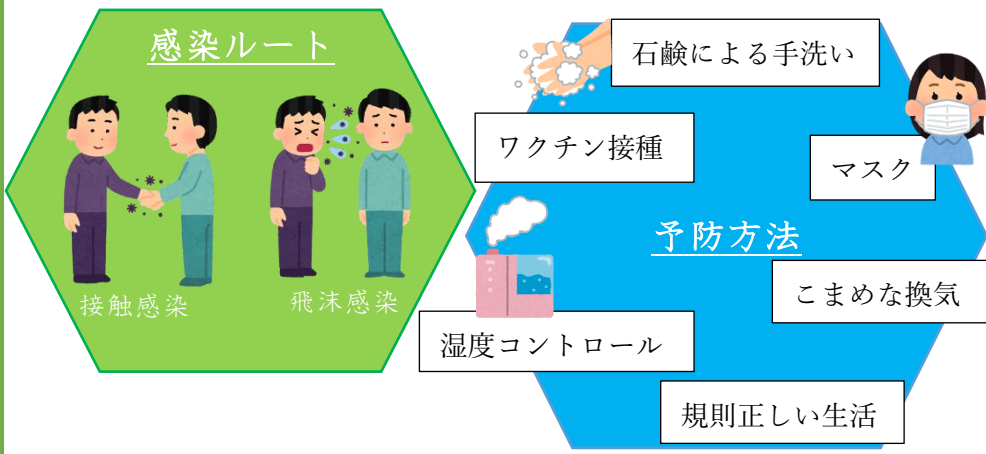


R4.1 1.4 平高校保健室

肌寒い季節となりました。カイロやひざ掛けを持ってきたり、制服の中に着こんだりするなどして各自で寒さ対策を行ってください。本格的な冬を迎える準備を少しずつ始めましょう。また、風邪やインフルエンザが流行し始める時期です。平高校でも、鼻水やのどの痛み等、風邪症状を訴える生徒が増えてきました。手洗い・うがいを継続して意識できていますか？コロナ感染症以外の感染症にも備えるために、それぞれが意識的に行動しましょう。

今シーズンの流行が警戒されるインフルエンザ

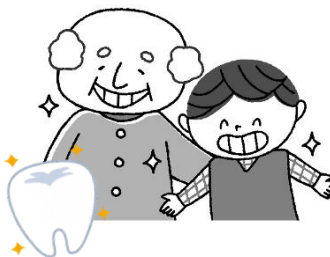
新型コロナウイルス感染症の影響で、ここ数年インフルエンザの感染者数が減っていましたが、今シーズンは警戒が必要です。インフルエンザの免疫を持っている人が大幅に減り、南半球で先だって流行したので、北半球でも今シーズン流行する可能性があるためです。



11月8日は



ハチマルニイマル
めざそう! 8020



みなさんは「8020（ハチマルニイマル）運動」という言葉を聞いたことがありますか？「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足することができると言われており、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という願いを込めてこの運動が始まりました。みなさんも丁寧に歯磨きを続け、ぜひ「8020」を目指しましょう！

《 歯科検診の受診状況 》

治療カードを配布した人数

- 1年生 5人
- 2年生 3人
- 3年生 7人

受診者数

計 2 人

受診率は、
約13%

みなさんに生えている大人の歯（永久歯）は、一生生え変わることはありません。虫歯や歯石を放置していると、大切な歯を失いかねません。まだ受診していない人は、早めに受診しましょう。

【3択クイズ】

歯（エナメル質）と同じ硬さのものはどれ？

- ①金
- ②鉄
- ③水晶

< 正解は③水晶 > 水晶 > 歯の硬さは金や鉄よりも硬く、水晶と同じとされています。歯を強くするためには、栄養バランスの良い食事が必要です。