

ほけんだより 冬休み*

令和4年12月23日
一迫商業高等学校
保健室発行

明日から冬休みです。この1年みなさんは健康に気をつけながら過ごすことができたでしょうか。

新型コロナウイルス感染症の流行はまだしばらく続くようです。久々に行動制限のない冬休みですが、思いっきり楽しむためにも感染症対策をしっかりと取りながら満喫してください。

また、不規則な生活は体の免疫機能を低下させ、感染症に罹りやすくなります。ウイルスに負けない体を保つためにも、バランスの摂れた食事や十分な睡眠など生活習慣に注意して過ごしてください。

休み明け、誰一人休むことなく元気に登校してくれることを心から願っています。

冬休みも **元気** に過ごそう!



★★早めに受診しよう!★★



先日、歯科状況調査を実施しました。その結果、むし歯があるのに治療をしていないという人が12名程いました。治療をしていない人の理由を見ると、「予定が合わない」とか「時間がない」という人が多いようです。

歯科は痛みの経過を見ながら治療を進めるため、どうしても長く時間がかかってしまいます。そのためひどくならないと治療に行かないという人が多いのかもしれませんが。

しかし、むし歯は怖い病気だということをみなさんご存じですか？

むし歯や歯周病は肺炎や心筋梗塞、脳梗塞といった全身疾患に繋がる可能性が高い「感染症」です。放っておいて治るものではないのです。長くかかるならば、早いうちに受診し治療をすればいいだけ。

時間がない、予定が合わないという人も冬休みを利用してぜひ治療を進めてください。歯科に限らず、眼科や耳鼻科など受診を勧められた人は専門の医療機関で検査や治療を受けるようにしましょう。

《お知らせ》

- ①「歯科検診結果のお知らせ（6月に実施した結果）」をまだ受診していない人へ再度配付しました。歯科を受診する時に持参してください。治療後は保健室へ「歯科受診報告書」の提出を忘れずにお願います。
- ②11月中旬に「歯ブラシセット」を全校へ配付しました。使用に関するアンケートの回答期限が令和5年1月20日（金）までになっています。先日配付したチラシ「デンタルフロス・ポイントみがき用歯ブラシの使用に関するアンケート調査」に記載されているQRコードから回答フォームへアクセスし回答をしてください。なくしてしまった人は保健室前に同じものを掲示しますのでそちらからアクセスしてください。

★一人ひとりができる感染症対策★

- ①マスクは正しく着用（鼻出しダメ！・顎かけダメ！）
- ②手洗い・うがい・手指消毒は丁寧に（石けんで10秒もみ洗い、流水で15秒すすぐ、2回繰り返すとウイルスはほぼゼロに）
- ③寒くても換気（対角線に窓を開け空気の通り道をつくってクリーンな環境を目指す）
- ④本人はもちろん、家族に体調不良者がいる場合は無理せず休む（欠席が長引く人もいますが、不調が続く場合は心配なので医療機関を受診してください）

