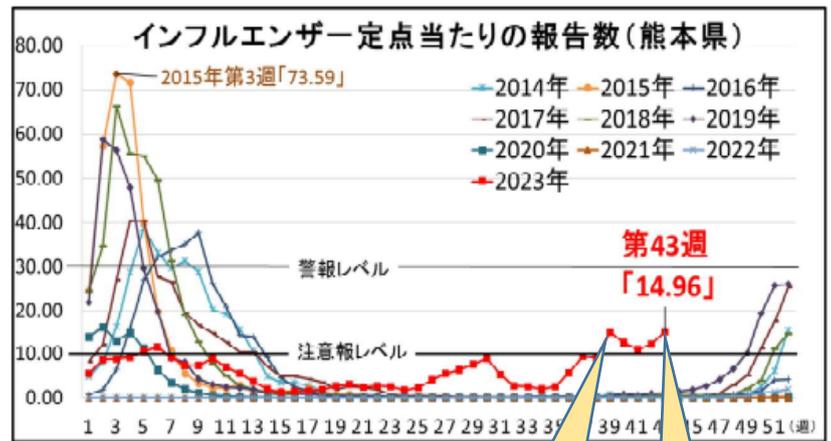


早いもので今年もあと1ヶ月半!朝晩の寒さが厳しくなってきました。一方で昼間は20℃を超える日が続き1日の寒暖差が10℃以上になる日も多かったですね。気温の変化に体がうまく対応できず、体調を崩す人も多かったのではないのでしょうか。これから、日中の気温が20℃を下回り肌寒い日が多くなるようです。体調や気候に合わせて、肌着や上着を脱ぎ着して調節しましょう。

今後もインフルエンザの感染拡大に注意!

引用:熊本県ホームページ

9月から10月にかけて、熊本県ではインフルエンザの患者数が注意報レベルを超える週が続きました。例年と比較すると、感染者数が多い状況が続いており、特に10歳未満の感染が全体の約半数(46.5%)を占めています。学級閉鎖する学校も継続して発生していることから、引き続き注意が必要です。今後さらに感染者が増加することが予想されます。一人ひとりが正しい知識を身につけ、手洗い、咳エチケットなどを実行していきましょう。



10月初旬 10月末

【インフルエンザはどんな病気?】

- ① 突然の高熱と寒気、頭痛、全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が特徴です。
- ② 時には肺炎や脳症などを併発して重症になることもあります。
- ③ インフルエンザはその年により流行の程度に差がありますが、例年11月から12月に始まり、翌年の1から3月頃の間には患者数が増加します。

【インフルエンザの予防法は?】

- ① 流行時には人混みを避ける。
- ② 20秒以上時間をかけた丁寧な手洗いを習慣づける。
- ③ 栄養、休養、睡眠を十分に取る。
- ④ 部屋の換気と保湿を心がける。
- ⑤ 医師に相談のうえ、ワクチン接種を検討する。



【インフルエンザにかかったらどうすればよいの?】

- ① 安静にし、十分な休養を。(出席停止期間:発症後5日、かつ解熱後2日を経過するまで)
- ② 早めに医療機関を受診して治療を受ける。
- ③ 水分(お茶、ジュース、スープなど)を十分に補給する。
- ④ 周りの人へうつさないために、マスクをつけ、外出を控える。
- ⑤ せきエチケットを守る。

- ★せき・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。
- ★せきやくしゃみを手で受け止めたり、ティッシュで鼻水をかんだあとは、手を洗いましょう。
- ★せきをしているときは、マスクをつけましょう。

持久走大会に向けて、コンディションを整えよう！

12月6日(水)の持久走大会に向けて、どの学年でも持久走大会の練習が始まります。持久走は、寒さに負けない体をつくったり、体力をつけたり、自分の目標に向かって練習を重ねたりと、とても大事な運動です。

部活動を引退し運動量が減った3年生や、普段から運動習慣のない人にとっては、久しぶりの全身運動ですね。強度の高い運動は体に負荷がかかり体調不良やけがにつながることもあります。無理せず、自分のペースで走りましょう。準備運動でしっかりと関節や筋肉をほぐしてけがの予防に努めることも大切です。また、絶対に睡眠不足や朝ごはんを抜いた状態で走ることはいないようにしてください。

思い切り走ることができるように、下のチェック項目について確認しておきましょう。



- チェックしよう！
- 睡眠
 - 朝ごはん
 - うんち
 - タオル
 - 着替え
 - くつ
 - 準備運動

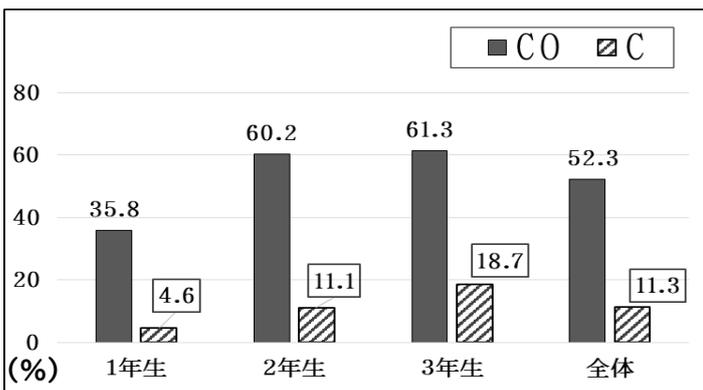
1年に1度は歯科医院で歯と口の状態をみてもらおう

11月8日(いい歯の日)に、1学期に実施した歯科検診結果(歯科受診のお勧め)を配付しました。むし歯の治療をしていない人や、歯垢・歯肉の状態が要受診だった人が対象です。

今年の歯科検診結果から、本校の全体的な様子をまとめてみました。

- ・むし歯(C)の保有率は、学年が上がるにつれて増えています。(全国的にも同様の傾向)
- ・むし歯になりそうな歯(CO)の保有率は約2人に1人と、むし歯予備軍の人がとても多い状況です。
- ・歯垢(歯の汚れ)の付着や歯肉の炎症を指摘された人は毎年とても多いです。特に2,3年生では約9割というほとんどの生徒が、歯みがきが不十分で歯垢を落とせていなかったり歯ぐきが腫れたりしていることがわかりました。普段の歯みがきの仕方を見直し、歯科医院で一度診てもらうことをおすすめします。

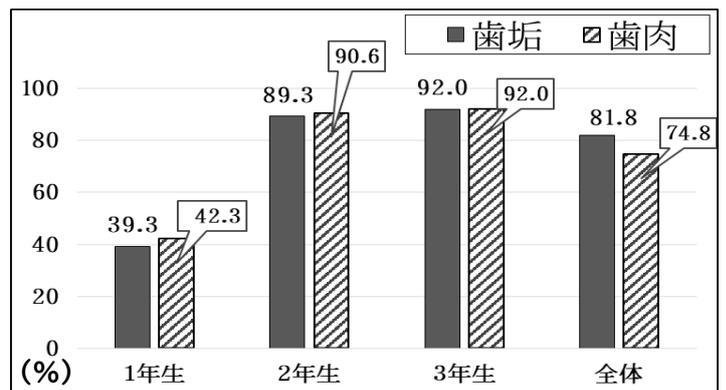
『むし歯(C)やむし歯になりそうな歯(CO)があった人』



	1年生	2年生	3年生	全体
CO	86	147	138	371
C	11	27	42	80

(人)

『歯垢(歯の汚れ)や歯肉(はぐき)の炎症があった人』



	1年生	2年生	3年生	全体
歯垢	154	218	208	580
歯肉	101	221	208	530

(人)