



ほけんだより



寒い冬を越えて、一番に咲くのが梅の花です。

今月は、卒業年度生が来ませんが、卒業を祝う会(17日)で、たくさん「おめでとう!」の声をかけてあげましょう。4年間、本当に頑張りました!



今月の保健に関する話題

1. 「第60回熊本県高等学校保健研究協議大会」に参加した時のこと

勤続20年以上の学校医さん表彰の中で、歯科医さんが「是非、聞いて欲しい」とお話をされました。それは・・・

ウイルスが最初に増えるのは口の中だということ。だから、口の中を常にきれいにしておけば、ウイルスは増えることができず、体に侵入するのも難しくなるというお話。

⇒歯科医で働く職員は、皆、口腔内の清掃には気を遣っているおかげか、コロナのクラスターが全く起きなかったそうです。

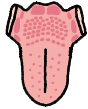
方法:



① 歯磨き

食べた後だけでなく、手洗いのついでや思いついたときに、「ぶくぶくうがい」をしたり、1日に最低2回、寝る前と起きてすぐ(菌が1番増える時間帯なので)しっかり歯を磨きましょう。

② 舌磨き



★歯ブラシだけでなく、舌専用のブラシを買いましょう★

※舌が白くしているのは、舌苔と呼ばれる「カビ」です。口臭の原因にもなっています。

歯ブラシなどでこするのは、舌を傷つけ、余計にカビが付きやすくなるのでNG!
舌専用のブラシで優しく奥から手前に向けて動かします。

「味蕾」という味を感じる器官がありますので、舌の表面を決して傷つけないように。

1日1回、菌の増えやすい朝に磨いて下さい。

2. 季節性インフルエンザのこと

♪俺の時代～♪



♪チャンス到来～♪

いまのところ、特別な変異はしていない様子で、A型が主流のようですね。
インフルエンザは寒気と共に高熱で始まります。コロナの場合は、「株」によって症状が変わることがあり、インフルエンザと似た症状で、区別が付きにくいこともあります。
抗原検査は、両方わかるタイプですので、病院で検査すれば、すぐわかります。



今月のSC面談は、次の2回です。

10日(金)(1・2限)、27日(月)(1・2限)

～心の窓を開こう～

※希望する人は、早めに、各担任の先生か、教育相談委員(黒木・荒川)へ連絡して下さい。