

# 菜の花



ほがらかに咲く菜の花のように、  
実りある学校生活を送っていきましょう！

令和3年 11月 11日  
下館北中 保健室

## ● 11月の保健目標 ●

いい歯を目指そう  
感染症を予防しよう



11月になりました。朝・晩はすっかり冷え、季節の移ろいを感じますね。遠足や修学旅行などの学校行事も終わり、これからは落ち着いて学校生活を送ることができます。

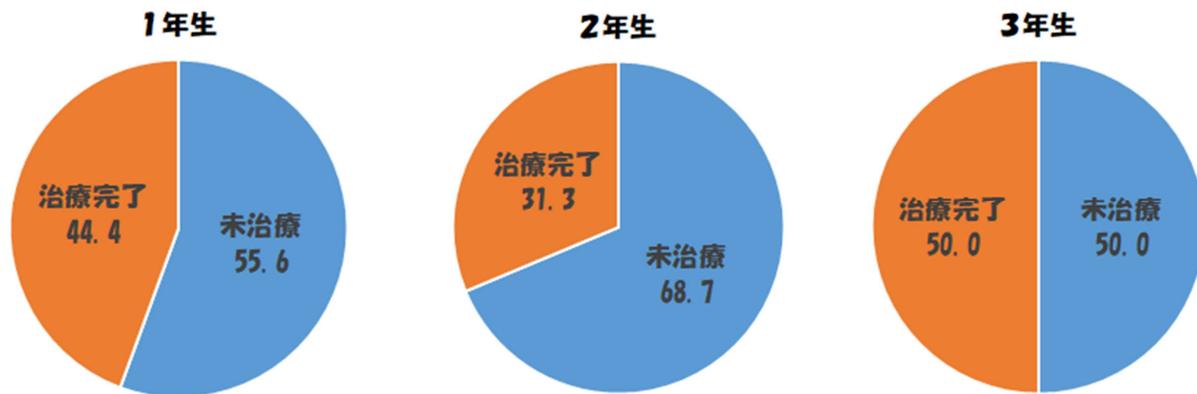
気温が低くなるに連れて、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行し始めます。日々の感染症対策を大切に行っていきましょう。



## ● 118 (イイハ) を目指そう！ ●

4月に歯科検診を実施しましたが、むし歯があった人は受診しましたか？ 下のグラフは、各学年の治療率を示したものです。1年生と2年生では、未治療の方が多くなっています。痛みが出て辛い思いをする前に、歯医者さんに行きましょう。また、3年生は、受験期に入る前に、身体の状態を整えて、受験に臨んでほしいです。

歯は、一生付き合っていく大切なものです。毎日のケアをしっかりとっていきましょう。



### ★ 歯ッピー生活週間！

11月9日(火)から2週間、歯ッピー生活週間運動を実施しています。各クラス対抗で、ハンカチ・ティッシュ・爪・歯みがきについてチェックします。1番達成率が良かったクラスには、保健委員会から表彰があります。1位を目指して、がんばりましょう！



## ● 今年も感染症の季節がやってきました ●

昨年流行しなかった分、今年はインフルエンザやノロウイルスが大流行するという話もあります。1人1人が、うがい・手洗い・マスク着用などの基本的な感染症対策を大切に行っていきましょう。

★ ウイルスをこんな方法で **ブロック!** しよう!



### ● 食べ物でブロック!! ●

食は健康の基本です。免疫力をアップさせる善玉菌を増やし、体の中に入ろうとするウイルスや細菌をブロックしましょう！

善玉菌を代表する食べ物  
☆ヨーグルト ☆チーズ  
☆みそ ☆納豆 ☆キムチ などの発酵食品

### ● 歯みがきでブロック!! ●

寝ている間に口の中では細菌が増え、感染症にかかりやすくなります。朝・昼・晩の歯みがきでいつも口内を清潔に保ちましょう！



### ● 加湿でブロック!! ●

咳やくしゃみをした時に口から出る飛沫は、乾燥した部屋では広がりやすくなります。加湿器等で、湿度を上げるようにしましょう！



### ● 換気でブロック!! ●

窓やドアを閉め切った部屋では、ウイルスが空気中に漂います。時々窓を開けて、ウイルスを外に追い出しましょう！



諦め?失敗?どちらを選ぶ?



お腹をすかせたきつねがブドウの木を見つけましたが、高いところに実があるので、何回ジャンプしても届きません。きつねは、「どうせすっぱいブドウだ。誰が食べるか」と言って去ってしまいました。

あわのひとりごと

これは、イソップ物語の「きつねとすっぱいブドウ」というお話です。本当はほしいものを、自分にふさわしくないと思い込もうとして、諦めた原因と向き合わないことの例とされています。たとえ失敗したとしても、諦めずに挑戦することは大切です。みなさんには、失敗を人やもの、時間のせいにするのではなく、自分の足りないところを見つめ直せる人になってほしいと思います。

