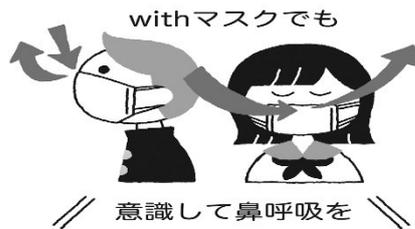


保健だより



佐賀工業高等学校・定時制

保健厚生部

令和3年2月1日

緊急事態宣言だからこそみんなで心♥一つ 一体感を持って感染対策をゆるめないようにしましょう。給食時の黙食も心がけてください。



日々の心は穏やかな気持ちで、ちくちくした言葉は言わないように注意しましょう。

朝や登校前の健康状態をしっかり行いましょう。

もしも、いつもと違う症状を感じて、登校に迷う時は、無理をしないで登校の前に家族の人や学校へ連絡をしてください。新型コロナウイルス感染症等の心配もありますので、発熱や風邪症状等症状がある場合は、出席停止扱いとしています。必ず、学校へ電話連絡をお願いします。

いつ誰が感染してもおかしくない状況です。感染を恐れなくて、必ず病院に電話相談をして、心を安心させてください。誰のせいでもなく、悪いのは見えないウイルスです。治療が必要なときはしっかり治療を優先して、お医者様の指示に従ってください。

自分の健康状態を知り、しっかり管理を!

自分の体の具合が一番わかるのは、やはり自分自身。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう!

不調を感じたら、まずは熱を測ってみましょう。学校でも保健室で測ることができます。正しい体温の測り方も、しっかり頭に入れておいてくださいね。

- 熱はないか
- 体のだるさはないか
- 咳は出てないか
- のどの痛みはないか
- 鼻水、鼻づまりはないか
- 頭痛、腹痛、筋肉痛はないか
- 下痢、便秘をしてないか
- 吐き気、気持ち悪さはないか
- 睡眠は足りているか
- 食欲はあるか

【体温を測るときは】



体温計の先が
脇のくぼみの
中央に当たるよう、
ななめ下から
押し上げるようにして刺す。



体温計をはさんで脇を
しっかり閉じ、反対の手で
肘を押さえる。

心の感染症にもご注意を!



生物学的「感染症」



心理学的「感染症」



社会的「感染症」

未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいのです...

心配なことや不安なことがあれば一人で悩まないで、いつでも先生に相談してください。

歯科講話感想 Part2 の紹介

- 講師の駒井先生はおもしろかったです。食べた後はしっかりみがこうと思った。また、夜寝る前にみがいた方がいいのだと理解できた。みがき方もあったのでそれをもとにみがいていこうと思った。
- 改めて、歯みがきの大切さについて考えさせられました。普段からできるだけ意識して歯みがきをしているつもりではあるけれど、最近は歯科医院に検診に行くこともできていないので、時間のある時にまた受診したいと思います。歯を患っても良いことはひとつもないので、今後とも歯の健康には気を使っていきたいと思いました。
- 歯みがきをしないとどうい歯になるかとかの話聞いて、画像を見たらエグかったので、あぁにはなりたくないの、歯みがきを毎日絶対すると思った。
- 今日の歯科講話を聞いて、歯だけでも色々なことがあるんだとわかりました。歯をもっと大切にしていきたいと思いました。
- 歯はこの先ずっと使っていくものなので大事にします。
- 歯をみがかなかつたら歯ぐきが腫れて大変だなと思いました。これからみがいていこうと思った。
- 歳を重ねるごとに歯も弱ってくるから、しっかりと毎日の歯磨きが大事だとわかった。
- 歯の大事さと健康な歯を作りたいと思いました。むし歯があるので治したいと思いました。
- 歯はとても大切なものだと思います。なぜなら、歯をちゃんとみがいている人とみがいていない人では第一印象が全く違い、面接や初めて会う人にいい印象をもってもらいたいの、歯を今度からすみずみまでみがきたいです。



演題「佐賀工業生徒諸君のお口の現状と対策」
講師 学校歯科医 駒井英基先生



むし歯は寝ている間にできやすいです。

かがみ み
鏡を見ながら



いしき
意識してみがこう

定期的に歯医者さんへ
行きましょう♪



歯みがきだけでは取れないよごれは、
歯周病の原因に…?
ときどきキレイにしてもらいましょう。

駒井先生の言葉を思い出してく
ださい!

「寝る前の1回は、必ず丁寧に!」

寝ている間は唾液の分泌量が減少し、口内の細菌が増えやすくなるので、むし歯や歯周病にならないよう歯垢をしっかり落としおくことが大切になります。

なぜ、
寝る前の
歯みがきが
重要な?
の?

一日の中でも
一番いねいに
みがこう!

