

ほけんだより

橘中学校 保健室

2020. 11. 5

色づく木々が美しい季節になりました。しっかり体調を整えて、冬本番にそなえましょう。

例年に比べ、石けん液の減りが早いようです。しっかり、石けんを使用して手洗いしている様子うかがえます。石けん液は保健委員が補充しています。

先日、「耳鼻咽喉科アンケート」を耳鼻咽喉科校医の濱田先生に見てもらうため、濱田医院に行ったところ、例年、待合室に大勢人がいたのですが、今回は1人もいませんでした。もしかして、手洗い、マスクのおかげかも…。

毎日の「健康観察票」の提出、マスクの着用ありがとう。感染予防は続きます。

学校の新しい？生活様式は続く！

◎こまめに石けんで手を洗いましょう…洗っていない手で目や鼻、口をさわらないようにします。

ハンカチも忘れないで！

◎マスクをつけよう…鞆に予備のマスクを入れておこう。

◎健康観察票を記入して学校に持ってこよう…忘れた人は職員室前で測定します。

◎換気をしよう…休み時間ごとに窓を全開に。(廊下側の上の窓は常時開けておこう。)

◎1日1回、スプレー(クリーナー)を使って机、椅子の背もたれ、ドアの入り口、スイッチ等を拭き上げよう。



カゼ・インフルエンザのシーズンにそなえて

そして、新型コロナウイルス予防のために 免疫力を高めておこう！

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。

免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。

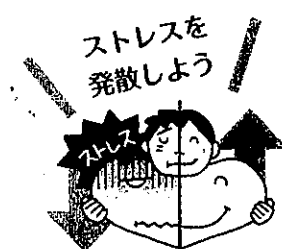
白血球たちの働きを活発にするためのポイント？



とくにタンパク質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を生産し、活動を活性化します。



朝ご飯は一日をスタートさせる体のエネルギーです。体温を上げるもとになります。



体を動かしたり、ぬるめのお風呂にゆっくりつかってリラックス。

歯科検診の結果を配布しました。軽い歯肉炎の人が多かったです。原因は歯と歯肉の境目にたまった歯垢です。時間をかけて、ていねいなブラッシング。そして1日1回、鏡でチェック。