

臨時歯科検診を実施します

日時 11月27日(木) | 校時

場所 保健室

対象者 6月の歯科検診で未処置歯(むし歯)があった生徒のうち、受診結果報告書が提出されていない生徒
歯科検診未受診の生徒

対象者には、本日お知らせを配布しました。対象者の中で、すでにおし歯の治療を受けている人は、検診を免除できます。保健室まで教えてください。

むし歯は放っておくと、どんどん進行します。早めの受診をお勧めします。

歯
磨き残しをなくそう！



歯を食いしばると筋力がアップするって本当？



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？ 実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態で約4～6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。



いい姿勢とは？



座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



感染症対策に取り組みましょう

空気が乾燥し、感染症が流行しやすい季節となりました。インフルエンザ流行シーズン入りが発表されてから1か月。全国規模で感染報告数の増加が続いています。調布市内でも、インフルエンザによる学級閉鎖が増えてきました。1人1人の感染症対策への意識が大きなカギとなります。ぜひ、意識して取り組んでください。



インフルエンザ流行中



手洗いうがい



マスクをつける



人混みをさける



免疫力を高める

免疫力アップのコツ

◆ 食事・睡眠・運動のバランスが取れた生活を送りましょう

免疫力を維持するためには、規則正しい生活が重要なポイントです。

◆ 適切な体温を保つことを意識しましょう

体温と免疫力は深く関係していて、体温が1度下がると免疫力が30%下がるといわれています。温かい飲み物を飲む、湯船につかる、重ね着をするなどがおすすめです。

◆ これからの季節も水分補給を忘れずに

水分不足になると、鼻やのどの粘膜の機能が低下します。粘膜はウイルスの侵入を防ぐ重要な役割を担っています。冬は夏と比べて水分補給への意識が薄れがちです。ぜひ意識的に取り組んでみてください。

インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザ		風邪
インフルエンザウイルス	原因ウイルス	様々なウイルス
突然、急速に	症状の出方	ゆっくりと、徐々に
38℃以上の高熱	熱	38℃までの発熱が多い
頭痛、関節痛、 全身の倦怠感など が強く表れる	主な症状	のどの痛み、 鼻水、くしゃみ、 咳が中心

※ 症状には個人差があります。

ほぼ熱も出ず、なんとなく倦怠感があるだけでも、実はインフルエンザに罹患していて、気づかぬうちに感染を広げる事例もあります。

軽い症状でも油断せず、医療機関に相談することが大切です。



発症から48時間以内に抗インフルエンザ薬を使用すると、体内でのウイルスの増殖を抑え、解熱までの期間が短くなります。

保護者の皆様へ

感染症にかかったら… 登校許可申請(又は証明)書のご提出をお願いします

お子様が指定感染症に罹患した場合には、再登園・再登校に際して「登校・登園許可申請(又は証明)書」のご提出をお願いしております。罹患した感染症により、ご提出いただく書類が異なりますので、詳細は調布市ホームページより、分類フローをご確認ください。ご不明点等ございましたら、保健室までお問合せください。



調布市 HP

「登校・登園許可証明書の取り扱い」