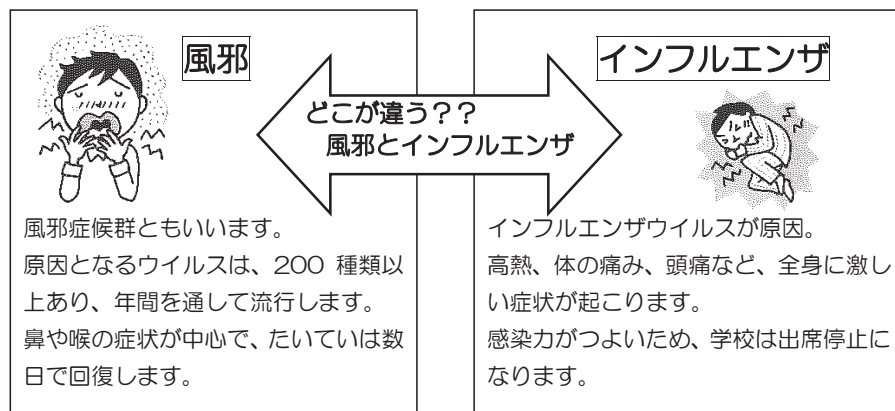


KINJO JUNIOR HIGH SCHOOL ほけんだより 11月号



11月に入り、手足が冷たくなるほど寒くなったり、汗ばむほど暑くなったりと気温差が大きい日が続いていますね。錦城中学校でも熱が出たり、体調をくずしたりする人も増えてきました。手洗いうがいの徹底、睡眠や栄養を十分にとるなど、予防のための意識を一人一人がしっかり持って行動し、体調を崩さないようにしましょう！！



風邪・インフルエンザ予防の基本中の基本を忘れずに！！

★手洗いをこまめにする！

- ・特に外から帰った時、食事の前、トイレの前は必ずしっかり手を洗う！
- ・洗い残ししやすい「指の先」「指の間」「手首」などに注意して！

★うがいもこまめに！

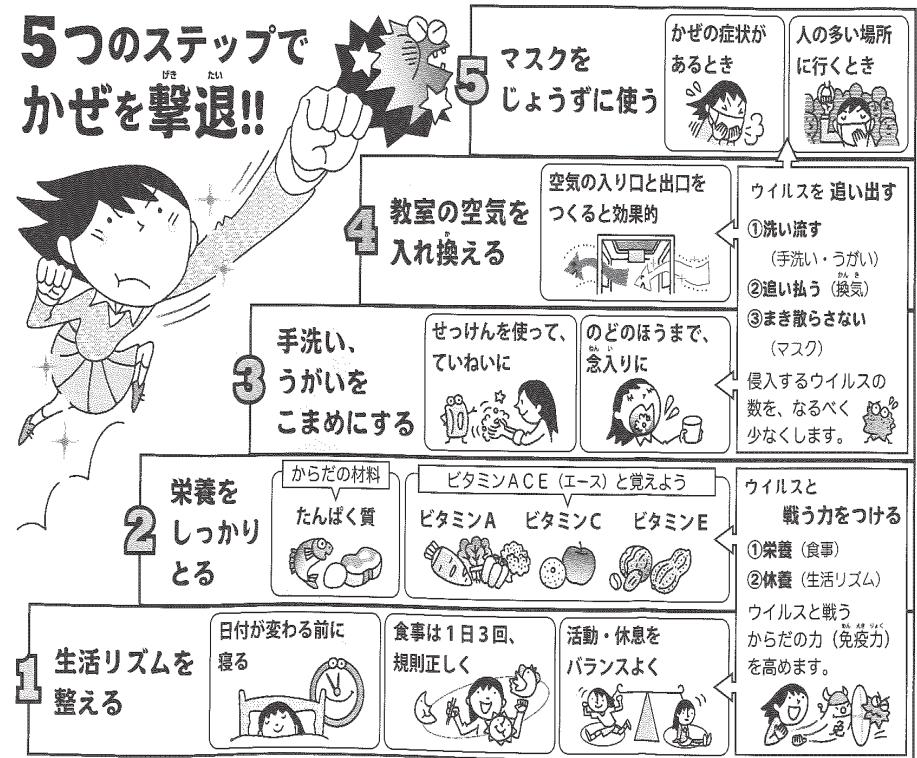
- ・「ブクブクうがい」→「ガラガラうがい」で口の中も喉の奥もキレイに！
- ・人ごみの中ではウイルスをもらいやすいのいうがいはしにくい…><;
そういう時はお茶（特に緑茶）をこまめに飲むのもGOOD!!
⇒喉も潤うし、カテキンが感染しにくくしてくれます◎

★咳エチケットを守りましょう！

- ・咳やくしゃみなどの症状が出てきた時には、周りの人にうつさないようにマスクを使用したり、咳・くしゃみの際にはハンカチやティッシュで口元を覆いましょう！

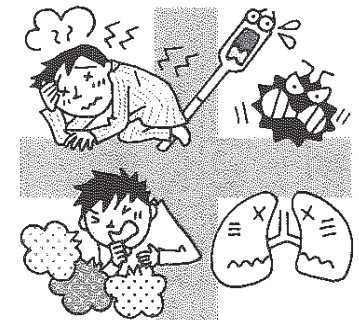


5つのステップで かぜを撃退!!



こんなときは病院へ

- 突然、38℃以上の高熱が出た。
- からだのふしふしが痛い。
→インフルエンザの可能性あります。
- 2～3日休んでも回復しない。
- 症状が悪化してきた。
- せきやたんが1週間以上続いている。
→肺炎など合併症の可能性あります。

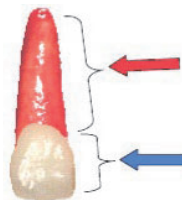


歯の応急処置

歯は一生ものです。大切にしましょう！

では、もし歯が抜けたら…??

①抜けた歯を探す！！



歯根部（歯の根っこの部分）触らないように注意！
触ると歯がもとに戻せません！！



歯冠部（見えてた白い部分）
ここを持ってください！！

②歯牙保存液または牛乳に歯を入れる。

③保存した歯を持って、急いで歯科医院を受診する！！

歯が折れた場合も同様に歯を探して保存し、
すぐに歯科医院を受診します！！

⇒歯の保存状態が良く、ケガの程度もひどく
なければ、歯を元に戻せます！！



★抜けたり折れたりした歯は、砂等がついていても
水道水で洗ったり消毒したりしてはいけません！！

汚れが気になる場合は歯牙保存液や牛乳でやさしく
ゆすぐ程度にしましょう◎

★歯が戻った後は、注意深い経過観察が必要です！！