



R2.11.13
延岡中学校
保健室より

11月8日はイイハの日！歯の治療を済ませましょう！ ～歯の治療あと52名！治療率68.3%～

歯の治療率ランキング！（クラス別）

1位	3の3	(86.7%)
2位	2の3	(85.7%)
3位	2の2	(80.0%)
4位	1の1	(72.2%)
5位	3の1	(70.0%)

10月より歯の未治療者対象に「歯みがきクラブ」を実施しています。
現段階では、歯の治療状況調査だけですが、12月より歯みがきの練習も入ります。歯の治療がんばろう！

笑顔に自信



パフォーマンス向上



歯医者さんに 相談だー

11月8日は
いい日

おいしく食べる



感染症予防



インフルエンザ予防接種の時期です

★インフルエンザ予防接種の適切な時期は？

→医療機関の8割が**11月**の接種が望ましいとしています。

★インフルエンザ予防接種の効果がある期間は？

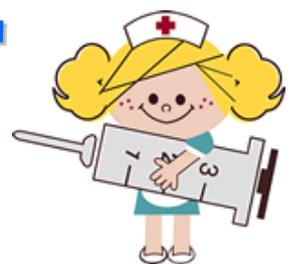
→インフルエンザウイルスの抗体ができるまでに1～3週間の時間を要し、その後抗体は徐々に減っていきながら、約半年持続します。

→受験生など、受験の時期に一番の効果を期待したいのであれば、主治医と相談して逆算して接種するのもおすすめです。

→中学生は基本、1回接種で抗体はできますが、受験生などは、2回接種するとより確実なものになるそうです。

★コロナ渦において、気をつけた方がよいことは？

→今年、予防接種を希望する場合はあらかじめ医療機関に電話での予約をする必要があります。また、受診の際には必ずマスク着用で行きましょう。



インフルエンザ予防接種をすると、絶対インフルエンザにかからないというわけではなく、かかりにくくなったり、かかっても症状が軽く終わるといわれています。コロナ予防、インフルエンザ予防どちらも、一番大事なのは、手洗い・うがい・マスク着用ですよね。

11月の保健室前掲示板～姿勢について～



事務の先生方もチャレンジしてくれました♪



自分が普段いい姿勢で過ごしているかがわかる姿勢チェックコーナーがあります。
時間があるときにきてチェックしてみてください。

かぜが流行る季節の前に **カラダの抵抗力UP!!**



バランスのとれた食事 しよくじ



適度な運動 てきど うんどう



じゅうぶんな睡眠 じゆうぶん すいみん



予防接種 よぼうせつしゅ

7つのまちがいをさがそう！ 答えは保健室前廊下に



「しっかりふきとる」 までが正しい手洗いです!

