

# ほけんだよい

平成30年10月

文責 保健室 土屋智美

2学期が始まって2ヶ月がたちました。皆さんの制服も夏服から冬服への衣替えの時期です。学校周辺の木々も色好き始め秋の深まりが感じられるようになってきました。さわやかな過ごしやすい時期ですが、秋は1日の気温差が大きな時期です。また、ブタクサや稲のアレルギーで花粉症のような症状が出る人もいます。温度差アレルギーもあります。ジャージや長中トレーナーで調整し、体調管理をしっかりとして下さい。



## 委員会のバトンが渡りました

### 前期

初めて委員会の委員長をやりました。前期やった活動は、フッ素や健康観察、常時活動と、昨年から引き継いだことを行ってきましたが、プラスに新しい活動として歯みがき週間を行いました。後期は前期以上に学校をよりよくできるようにがんばって下さい。

3-3 木内

### 後期



石けん・トリートメントの補充を徹底させ、無くて困る人がいないように常時活動をきちんと行います。インフルエンザの時期、持久走の時期、手洗い・うがい・消毒をしっかりとやりましょう。

企画活動も行う予定なのでご協力お願いします。全校生徒で田方一健康な学校を目指しましょう。

3-3 岩田

## そろそろ インフルエンザの

## 予防接種の時期です

流行する1ヶ月前までの接種が有効です。

### インフルエンザ予防接種費用の一部を伊豆の国市が負担してくれることを知っていますか？

昨年同様、接種1回につき上限 1000 円、1人2回まで助成金が振り込まれます。

★接種後 健康づくり課に申請が必要です。

★必要なもの・領収書(予防接種の種類・接種を受けた人の名前が入っているもの)  
母子手帳・振込口座がわかるもの  
印鑑

★用紙は市のホームページでもダウンロードすることができますが、窓口で書くこともできます。

★期間はH30/10/1からH31/2/28までです。

★問い合わせ…伊豆の国市健康づくり課

(055-949-6820)

## 11月8日 いい歯の日にちなんで

長中生はむし歯が少ないことが自慢ですが、歯科検診時には歯ぐきが腫れていたり歯垢がたまっていたりする人が多いことを学校歯科医さんから指摘されています。

前期の保体委員会が行った「歯みがき週間」のときは、給食後に歯を磨いている人が多く見られましたが、その後はどうでしょうか。家での歯みがきはしっかりできていますか？

伊豆の国市の学校全体で歯みがきの取り組みをしたいということになり、

11月8日から14日までの1週間

歯みがきカレンダーを行います。朝・晩

の2回確実に歯を磨くのが目標ですが、給食後の歯みがきも習慣づけてほしいです。