



# 保健だより

2019年12月5日

No.12

小木中学校 保健室

能登町内では、インフルエンザによる集団かぜで学級閉鎖などの措置をとる学校も出ています。

小木中学校では、現在のところインフルエンザにかかった生徒はいませんが、まだまだ油断はできません。

体の抵抗力を高めるため、規則正しい生活を送り、手洗い、マスク着用などの予防に努めましょう。

## 12月の保健目標

### 冬の健康管理について考えよう

#### 12月保健行事予定

2日(月)～ 健康相談

6日(金) 薬物乱用防止教室(3年)

#### <マイヘルスについて>

身長・体重のグラフを記入し、保護者に見てもらい、学校へ提出してください。

## よい歯の学校運動 優良校

11月に開催された石川県『よい歯の学校運動』審査会において、小木中学校が中学校小規模校の部で**優良校**に選ばれ、表彰されました。

むし歯の罹患率や日頃のむし歯予防の取組の成果の表れだと思えます。

これからも歯と口の健康に気をつけましょう。



給食後の歯みがき

**むし歯未治療  
3年生 あと 2名です。**

## 一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。



### マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

### 規則正しい生活

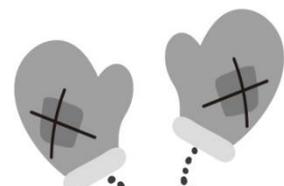
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

### 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。





# 保健だより

2019年12月5日

No.12

小木中学校 保健室

能登町内では、インフルエンザによる集団かぜで学級閉鎖などの措置をとる学校も出ています。

小木中学校では、現在のところインフルエンザにかかった生徒はいませんが、まだまだ油断はできません。

体の抵抗力を高めるため、規則正しい生活を送り、手洗い、マスク着用などの予防に努めましょう。

## 12月の保健目標

### 冬の健康管理について考えよう

#### 12月保健行事予定

2日(月)～ 健康相談

6日(金) 薬物乱用防止教室(3年)

#### <マイヘルスについて>

身長・体重のグラフを記入し、保護者に見てもらい、学校へ提出してください。

## よい歯の学校運動 優良校

11月に開催された石川県『よい歯の学校運動』審査会において、小木中学校が中学校小規模校の部で**優良校**に選ばれ、表彰されました。

むし歯の罹患率や日頃のむし歯予防の取組の成果の表れだと思えます。

これからも歯と口の健康に気をつけましょう。



給食後の歯みがき

**むし歯未治療  
3年生 あと 2名です。**

## 一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます

### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。



### マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。

くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

### 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

### 人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

