



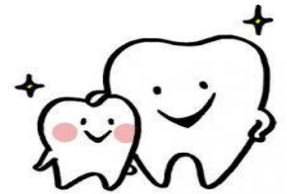
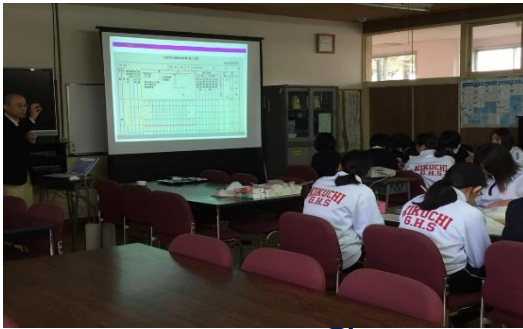
# 😊保健便り1月😊

菊池女子高等学校 保健部

2017年がスタートします。2017年はどんな年にしたいですか？2016年を振り返り、新しい目標を立ていろんなことにチャレンジしてくださいね。1月はインフルエンザ流行のシーズンです。体調管理に気をつけ3学期も頑張りましょう！！

## 3年生の『歯科保健指導』を行いました！！

12月7日(水)の6時間目に、本校学校歯科医の荒木先生より歯科のブラッシング指導をして頂きました。5月に実施した歯科検診の結果を振り返り、自分の歯と歯ぐきの状態を確認しました。先生の話聞く30分間、手を休めずに丁寧に歯磨きを実施。すると、30分後には、ツルツルの歯に✧✧✧舌でその感触を実感できたと思います！！荒木先生は普段から寝る前に、ながら磨き(テレビを見ながら等)を20分間行っているとの事でした。歯をなくす大きな原因は、歯周病とむし歯です。歯周病は、生活習慣病の一つと言われています。ぜひ歯磨きの習慣化を身につけ、健康な歯を維持しましょう！！今、虫歯がある人は早めに治療を済ませましょう。歯は一生ものです☆彡



## 感染症流行の時期

### 免疫力をUPしよう！！

免疫力は生活スタイルや心の状態によって、アップしたりダウンしたりします。

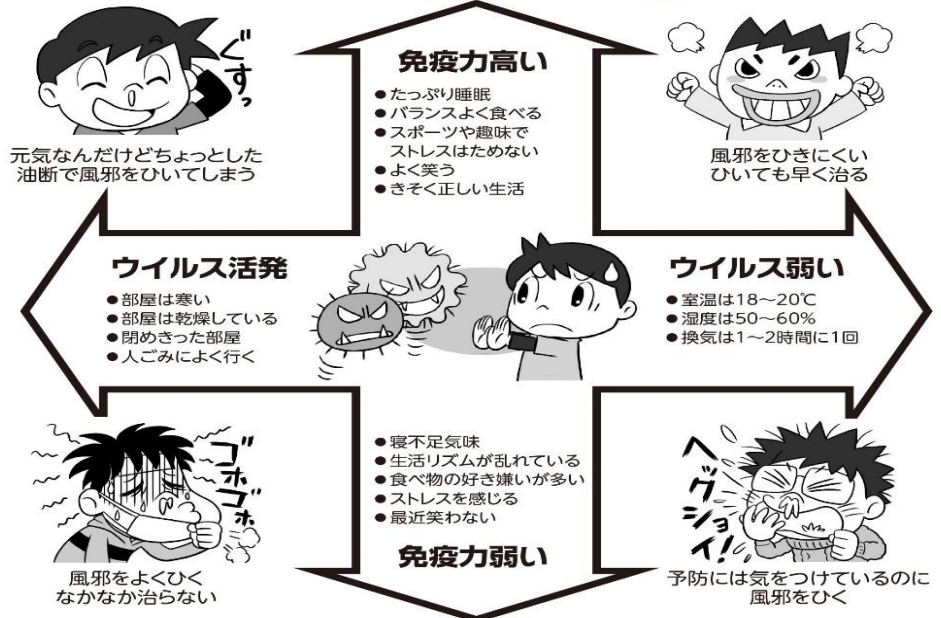
### 免疫力とは？

体内に侵入してきた細胞やウイルスを丸ごと取り込んで処理する免疫細胞(白血球)の働きのことです。

### 保護者の方へ 学校感染症と

### 出席停止期間についてです。

風邪をひかないためには **予防** × **免疫力**



学校保健安全法に基づく学校感染症一覧と出席停止期間の基準を、本校ホームページにて掲載しております。学校感染症と診断された場合には学校にご連絡をお願いします。また、医師の指示に従い、登校の許可が出ましたら所定の用紙「**診断証明書**」(HPより印刷または、保健室よりお渡しの用紙)に記入して頂き、登校の際に担任までご提出ください。

