

ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配な季節です。もし自分や家族がインフルエンザやRSウイルス、ノロウイルス（胃腸炎）など、こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水、高熱、腹痛などの症状があらわれます。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気を付けましょう。

## 感染症

## みんなで協力して 流行を防ぎましょう



バランスのとれた食事

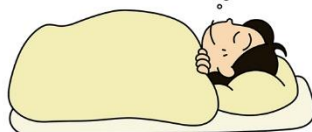


適度な運動



予防接種

十分な睡眠



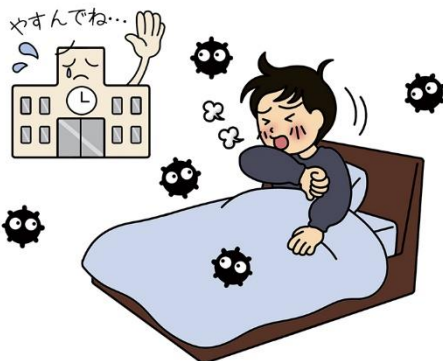
### 感染症予防の3原則

抵抗力を高める

#### 感染経路の遮断



#### 感染源の除去



## 早寝 早起き の習慣を守ろう



いよいよ冬休み！ 学校が休みだからといって夜更かししたり、朝寝坊したりすると、生活リズムが崩れてしまいます。そうすると、体調を崩してしまうかも!? 年末年始の行事や旅行などを楽しむためにも、生活リズムを保って毎日を元気に過ごしましょう。

## 今年のふりかえり



今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみね。

- 早寝早起きを心がけている
- 朝ごはんを食べている
- 夜はぐっすり眠れている
- 歯や口の健康で気になることはない (治療を済ませた)
- 適度な運動をしている
- 自分なりのリラックス法がある
- 調子の悪いときは早めに休むようにしている
- 規則正しい生活をしている

の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのところと体が健康でありますように。保健室から祈っています！

## 冬休みがチャンス！ 痛くなくても歯医者さんへ

先日開催された学校保健委員会で、学校歯科医の村上先生より、本校生徒の口腔状況について御説明いただきました。「むし歯の生徒は少ないが、歯垢の付いている生徒が多い」「むし歯が少ないから、定期的に歯医者に行けていない」などでした。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とは言え、続けているとどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがちです。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯周病の原因となる歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、一度しか生え替わらない歯は「一生もの」。しっかり食べて生きていくためにも、お口の中の手入れを怠らないことが肝心です。