



# 保健だより

令和6年7月10日  
柏崎市立第五中学校  
保健室

## 夏風邪 流行中

校内で咳、鼻水、のどの痛み、微熱を伴う夏風邪が流行しています。七夕の短冊に「体調が良くなりますように」「病気になりませんように」と書き、願い事をしている人もいましたね。みんなが健康に過ごすことができるように、生徒全員が手洗いなどの感染対策をしましょう。

症状が出ている人は風邪が治るように、睡眠・栄養をきちんととり、免疫力を高めてください。元気に楽しく夏休みが過ごせるといいですね。

### 症状が辛い時の対処法

#### 咳、痰

- ・積極的に水分摂取をしましょう(お茶がおすすめです)。
- ・咳が辛くて眠れない時は少し上半身を起こした状態で寝ましょう。
- ・咳が出るときはハンカチ等で口を覆いましょう。
- ・痰はできるだけ飲み込まず出すようにしましょう。

#### のどの痛み

- ・こまめに水分を摂り、喉を潤しましょう。
- ・できるだけ、のどに負担をかけないようにしましょう。



## 全校歯科指導

6月28日(金)に歯科衛生士 井比 美保子様から全校歯科指導をしていただきました。

### 井比先生からのご指導のポイント

- ・歯周病は一生で5人中4人になる。花粉症よりも罹患者が多い。歯周病にならない1人を目指そう。
- ・予防のためには一日3回食後の歯みがきが大切。
- ・食事の内容も油っぽいものばかりにならないように気をつける。
- ・3食しっかりよく噛んで食べる。
- ・染め出しをして青く染まった箇所はいつも磨けていないところ。念入りにブラッシングをする。



## 保護者の方へのおねがい



今年度の定期健康診断がすべて終了しました。ご協力ありがとうございました。保護者面談の際に、担任から「健康の記録」をお渡しします。ご確認いただき、「健康の記録」の右下に押印いただき、夏休み開始までに封筒とともに学校へ返却ください。

精密検査や治療が必要な生徒の保護者の方には「治療勧告」を同封しました。お早めに受診していただきたいものについてはピンク色の用紙に印刷をしましたので、できる限り夏休み前に受診をお願いいたします。黄色の用紙に印刷しました治療勧告については夏休みを利用して、受診ください。

受診の際、学校生活での留意点等、医師からの助言がありましたらご一報下さい。