



令和8年2月17日  
双海中学校 保健室

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。空気が乾燥していると感染症が流行りやすくなります。校内では3学期に入りインフルエンザB型の罹患者が増えました。また、県内でも依然としてインフルエンザは警戒レベルとなっています。まだまだ油断はできません。自分のためにも、また、周囲の人のためにも引き続き、石けんを使用した手洗い・手指消毒、咳エチケット、換気、こまめな水分補給、そして、規則正しい生活を心掛けましょう。



## 歯科衛生士さんから

### 歯磨き指導を受けました！



1月13日～27日の7日間、伊予市保健センターの歯科衛生士の方に来ていただき、歯石染色液で赤く染まった歯の磨き方などを教えてくださいました。「中学生になると歯磨きが雑になっているかと思っていたけれど、普段から丁寧に磨いている様子がよく分かりました。引き続き続けてください。」と仰っていました。



#### ～ 歯科衛生士さんからの助言 ～

- 歯ブラシが歯に当たっていないため、歯と歯の間に磨き残しがあります。鏡を見ながら、時間をかけて歯を磨きましょう。
- 歯ブラシは鉛筆持ちで、前歯は歯ブラシを縦にするときれいに磨けます。力を入れず、ちょこちょこ磨きをしましょう。
- 利き手側に磨き残しがあるため、右利きの人は右側、左利きの人は左側から磨くとよいでしょう。
- 歯ブラシの毛先が広がっていたら、新しい歯ブラシに交換しましょう。歯ブラシの大きさは、上の前歯2本分収まる程度が目安です。





**風邪かも**

安静にしてしっかり休みましょう。  
数日経っても症状が  
改善しないときは病院へ。



**花粉症かも**

病院で診断を受けましょう。  
服薬で楽になることが  
あります。



風邪ひきさんに **3STEP**  
オススメの



- ① 食欲がなくても **水分補給** だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は **体を温める**
- ③ **十分な睡眠** をとって 体を休ませる

花粉症さんに **3STEP**  
オススメの



- ① 帰宅時は玄関で服を **払い**、  
手洗いや洗顔で花粉を **洗い落とす**
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は  
必要以上の **外出は避ける**
- ③ ツルツルした素材の服や  
メガネ、マスクで花粉を **つけない**

試験中 **頭が真の自に  
なってしまったときは**



**深呼吸する**

緊張するとつい呼吸は浅くなりがち。  
酸素を脳にいきわたらせるためにも、  
ゆっくり深呼吸してみましょう。

**目を閉じる**

一度目を閉じて視覚からの情報を遮断  
するのも、心を落ち着ける手助けにな  
ることがあります。

「いつもどおり」を合言葉に。

**がんばれ受験生!**

友達を  
大切に  
しよう

相手の気持ちに寄り添う



元気がなかったら  
声をかけてみる



感謝の気持ちを伝える

