



ほけんだより

倉吉北高等学校 保健室
2020年12月18日 NO.4

今年の治療は、今年のうちに…

～生活実態調査より～

歯磨きを何回しましたか(平日)					
	3回	2回	1回	0回	無記入
5月	56.2	32.9	3.9	0.4	6.6
9月	62.7	31.4	1.1	3.0	1.8

歯磨きを何回しましたか(休日)					
	3回	2回	1回	0回	無記入
5月	49.6	37.9	6	0	6.4
9月	60.9	31.4	4.0	0	3.6



冬休みが始まります。
健康診断の結果から「受診・治療のお知らせ」を受け取ったままにいませんか。現在、治療率は23.1%です。
年末年始は医療機関も休診になるので、予約をして受診しましょう。
また、生活実態調査の歯みがきの回数の結果は、表のとおりでした。休日になると3回歯を磨く生徒の割合が低下していました。冬休みは、甘いものを食べる機会が多くなりがちですので、食べたらず歯を磨く習慣をつけ、むし歯を予防しましょう。

#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…
こんな1日があってもいいけど



カラダを動かす



3食しっかり食べる



夜にしっかり寝る!



参考文献 健康教室12月号

新型コロナウイルス感染症の拡大が続いています。自分にできる感染症対策をしっかりと続け、新学期を迎えましょう。