

新型コロナウイルス感染症再拡大！ 予防の意識を高めましょう！

新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が再び増加傾向にあります。感染予防に努めましょう！皆さんがこれまで行ってきた『丁寧な手洗い』『マスクの着用を含む咳エチケット』『ソーシャルディスタンス』『換気と加湿』などは、どの感染症にも共通する予防方法です。今一度、感染症予防の意識を高め、実行していきましょう。また、**体調に変化のある場合には、無理をせず療養してください。**

【朝の検温・健康チェック】

登校直後の健康観察や保健室来室生徒への問診時、検温を忘れてしまったというケースが時々あります。家族全員が行い、きちんと記録しておく習慣を崩さないようにしましょう。



毎朝の健康観察カードの記録を！

週末、部活動等で登校する際にも、記録しますので検温とカードの記入を忘れずをお願いします！



【規則正しい生活習慣】

- ・十分な睡眠と休養
- ・栄養バランス
- ・適度な運動
- ・身の回りの清潔



【マスクの着用】

咳エチケット

マスクの効果：不織布>ウレタン>布

【石けんを使った手洗い】

ウイルスが付着した手で眼、鼻、口を触ると感染するので、手指の清潔を保つことが大切です。屋外等、手洗いが近くにないときは、アルコール消毒液による消毒も効果的です。手洗いや消毒薬の使用で手荒れがひどい場合は、ハンドクリーム（学校では無香料が望ましい）等でのケアや皮膚科を受診しましょう。

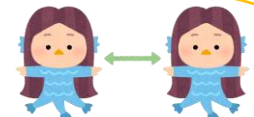


【3密を避ける】

「密閉」、「密集」、「密接」を避ける！

気温が下がってきています。室内の全窓開放の換気は1時間に1回程度は行いましょう。常時、部屋の出入口を少し開けておくことで空気が流れができて換気状態が良好に保たれます。乾燥を防ぐため、各自水筒を持参し喉を潤すことをお勧めします。

(室温 18~20℃, 湿度 50~60%程度がベスト環境)



心の不調はお口のピンチ!?

緊張して口の中がカラカラになった経験はありませんか？ 強いストレスを感じると、だ液の分泌が減ってしまいます。

だ液には、むし菌を洗い流すなど、口の中の元気を守る役割があります。

今、新型コロナウイルスの流行で「不安だな」「怖いな」と感じている人も多いため、これは、お



口のピンチ！ むし菌や歯周病のリスクが高まっているかもしれません。

よくかんで食べる、生活習慣を見直すなど、だ液をたくさん出す工夫をしてみましょう。

そして、「心配だな」という気持ちを和らげることも大切。音楽を聞いたりスポーツをしたり…好きなことをしてリラックスできる時間を作りましょう。





衛生委員による啓発活動 ～歯と口の健康に関するクイズ～

11月8日の「いい歯の日」にちなんで、衛生委員による歯と口の健康に関する〇×クイズの動画を作成しました。給食時間に全校生徒に視聴してもらい、歯と口の健康について学んでもらいました。コロナ禍により、昼の歯磨きができないぶん自宅で丁寧なブラッシングできるように呼びかけました。委員の皆さん、ありがとうございました！ 内容を一部紹介します！

歯垢が残りやすいところ

歯と歯の間 歯と歯肉の間 歯のうら側
歯の高さがちがうところ 奥歯のみぞ

第4問
ジュースを飲むとき、
ペットボトルとコップ
どちらがむし歯になりやすい？

or

第4問 正解 A

砂糖量
約大さじ2杯分

正常な歯並びが形成されないことがある
→親知らずとの間に**食べ物**が挟まりやすい
→**歯ブラシ**が届きにくく**炎症**起こしやすい
磨き残しによる**歯垢**の付着
⇒むし歯に...！**抜歯**の判断必要に

生えかけて苦のひくい歯は？

歯ブラシを目のよこから入れてみます。

甘いものを食べすぎない
だらだら食いしない
毎食後の**歯磨き**（特に寝る前はしっかりと）

トラブルが起きる前に...

定期的に歯科医院で診てもらおう！

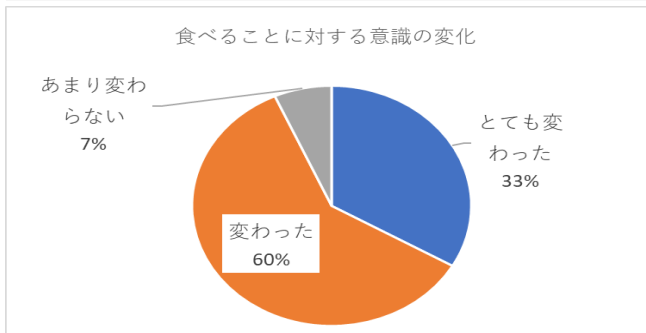
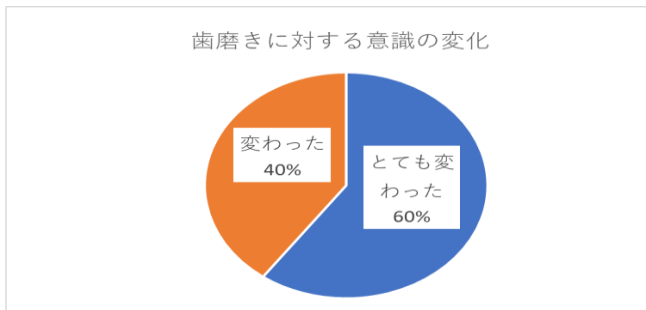
給食では、歯を丈夫にするメニューを提供していただきました！

かみかみ献立(11月8日提供)

- 山坂達者飯
- 揚げしゅうまい
- はいはい漬け
- せんべい汁
- 牛乳

噛み応えのあるメニューで7日から3日間提供してもらいました。よく噛むことで、肥満予防や脳への良い刺激になったりすることを学びました。生徒はこれまでに以上によく噛むことを意識していたようです！

～事後アンケート結果～



<感想>

- ・噛むことによるメリットや歯の衛生的な管理の仕方など、意識していきたくところがたくさんあった。生活に取り入れていきたい。
- ・ずっと食べ続けるということは、酸が増えてしまってずっと酸がい続けて虫歯などになってしまうということが分かった。規則正しく食べることを意識したい。
- ・奥の歯には食べ物が溜まりやすいけど磨き残しが多かったので、鏡を使ってもっと綺麗に磨きたい。
- ・歯ブラシを使うときは、ヘッドが薄いほうがいなんて知らなくて、ためになりました。
- ・自分は小学校のときに一度チョコレートで虫歯になり、それ以来あまり食べなくなったものの、煎餅や飴などを食べてしまうので、食べたらず歯を磨くという習慣づけが大事だと思った。