

11月になりました。10月初めまで夏のような暑さの日が続き、やっと涼しい秋が来たと思ったら、すぐに寒くなり冬に近づきますね。残暑の影響で、秋バテした人も多いのではないのでしょうか？合唱コンクール・文化発表会も無事に終わり、毎年この時期は力が抜けて体調を崩す人が増えます。

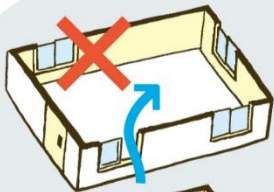
野々市市内ではマイコプラズマ肺炎が流行し、校内でも咳の症状がある人が10月中旬から徐々に増えた印象です。早めの医療機関への受診と、咳エチケットなど周囲にうつさないような心配りをお願いします。

## 感染症を寄せつけないために

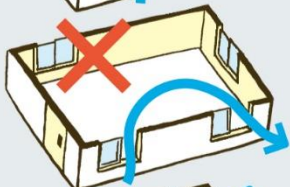
いい(11)くう(9)き

11月9日は換気の日

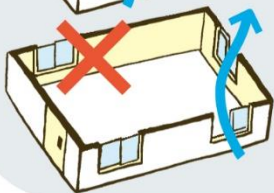
### 換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけだと  
うまく風が流れない  
(風の入口と出口が必要)

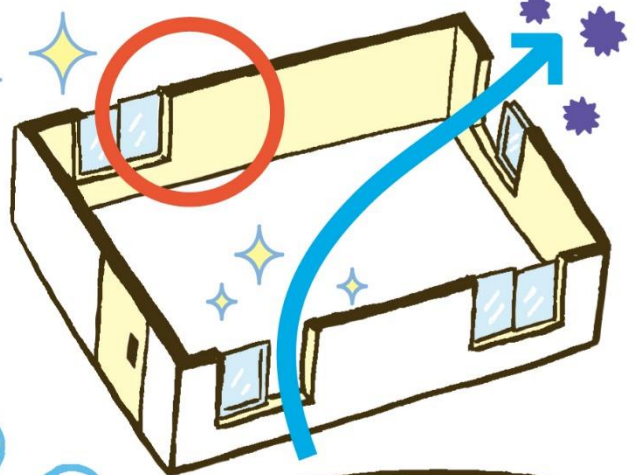


2箇所でも同じ方向の窓だと  
新鮮な空気があまり部屋の  
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても  
近い位置だと狭い範囲でしか  
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある  
窓を開けると、部屋全体の空気を  
効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは  
入口の窓は小さく開け、  
出口を全開にするとよい

### 1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いいかげんに手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までていねいに洗いましょう。



### 2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。

### 3 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫(私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力)が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。



きょうは  
何の日？

記念日で見ると

11月

**1日** 点字の日  
日本語の点字が誕生したのは、1890年。

**1日** いい姿勢の日  
正しい姿勢で勉強すると集中力アップ！

**8日** いい歯の日  
「受診のおしらせ」をもらった人は、早めに歯医者さんへ。



**9日** 換気の日  
2カ所を開けて、空気の通り道を作りましょう。



**19日** 世界トイレの日  
みんなが気持ちよく使うために、できることは？

**26日** いい風呂の日  
ぬるめのお湯でリラックス。

『いい歯の日』にちなんで…布水中学校の歯科検診後の(要受診に対しての)受診率をお知らせします

### セルフケアとプロケアで

## 健康な歯に！

10月末現在

学年	1年	2年	3年
要受診(人)	57	73	87
受診済(人)	18	20	28
受診率(%)	31.6	27.4	32.2

#### 日常的なセルフケア



自分自身で歯ブラシやデンタルフロスなどを使ってブラークを落とす



#### 定期的なプロケア

歯科医院を受診してプロによる歯石とブラークの除去をもらう



歯科検診後と1学期の個人懇談で受診が必要なご家庭には「結果のお知らせを」配布しています。

健康に過ごすために欠かせない食事。その食事をするために、歯は一生大切にしなければならないものです。子どものうちから定期的に歯科医院で検診を受ける習慣をつけておくことで、大人になっても歯を大切にできるようになります。ご家庭でのご協力をよろしくお願いします。

いつも学校のトイレをきれいにしてくれている校務員さんに、感謝の気持ちを忘れずに！

掃除中に見かけた時には「ありがとうございます。」と言えるといいですね☆

### そのトイレ、だれがそうじしてる？

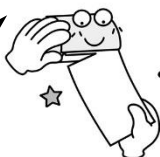


# WORLD TOILET DAY

11月19日は世界トイレの日

## 19 NOVEMBER

学校でトイレを汚してしまって、自分ではどうしようもない時は、放置せずに先生に教えてね！



汚してしまったらペーパーでサッとふきとっておきましょう。次の人も気持ちよく使えるように…

