

中間試験、お疲れ様です。2学期の残りの登校日を数えてみたら、あと46日！

多い？ 少ない？ 計画を立てて過ごさないと、何となく2学期が終わってしまいそうですね…。



“コロナ対策”もう大丈夫だろう…



なんて思っていないませんか？

1、体育の授業以外の所でマスクを着用していない人を多く見かけます。



マスクは、「自分と相手を守るため」に着用するものです。お互いが着用することで効果を発揮します。どちらか一方ではいけません。お互いに、着用しましょう！

※小松市から無料で支給されたマスクがなくなったので、保健室では1枚10円で販売します。

2、手指アルコール消毒液の減りが少ないです。



ウイルスや菌が付着した手で目・鼻・口を触ると…。粘膜を通して体内にウイルス・菌が侵入！そして感染！こまめな手洗い・手指消毒を。

3、キープディスタンス、できていますか？



「どのくらいの距離で、何分くらい」会話をしたか」この、距離が近ければ近いほど、会話をしている時間が長ければ長いほど、感染リスクは大きく上昇することが分かっています！

家族内感染や、飲食を伴う場での感染が多い理由がわかります。どちらも“近い距離”と“長い時間”

4、健康チェックが習慣になっていない人が、まだいます。



学校は、集団生活の場。お互いが安心して過ごせる環境を作るために、まず朝一番に実施して！実施しない人は、周囲に迷惑をかけているということを、自覚してください。

※スマホを持っていない人などは、保健室前の紙に朝登校し次第、記入して提出してください。

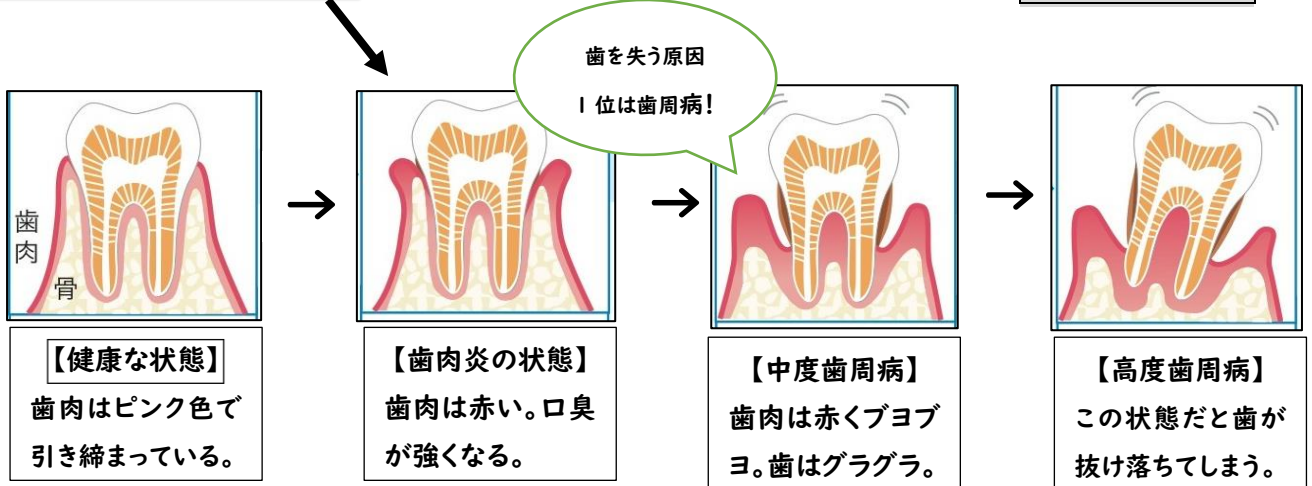
➔ 上記4つは、インフルエンザの予防にもなります！



○インフルエンザ予防接種、予約はしましたか？

インフルエンザ予防接種は、注射後2週間経過～5か月間の間効果を発揮すると言われています。流行は毎年12月頃からですので、遅くとも11月中旬までには接種することをお勧めします。

「歯肉炎の人」なんと全学年で19.7%!



「歯肉炎」口だけじゃなく全身の健康に影響大?!

↓クラス別「歯肉炎で歯医者さんへ受診が必要と言われた割合 (%)」

H/学年	1年	2年	3年
1H	32.5%	7.3%	25.6%
2H	22.5%	5.0%	19.5%
3H	20.0%	17.9%	20.0%
4H	12.8%	20.5%	24.3%
5H	42.5%	15.3%	27.0%
6H	25.0%	17.9%	10.8%
7H	22.5%	7.6%	10.8%
8H	17.5%	23.6%	23.6%

〈歯肉炎が全身に及ぼす影響〉
口は、食べ物を摂り全身に栄養を送るための大切な“入り口”です。むし歯や歯肉炎があると、歯肉にある菌が全身へ運ばれ、脳や血管、心臓病などの多くの病気につながってしまうことが科学的に証明されています。

☆半年に1回は、定期検診へ行く!

歯垢がついたままだと、それが歯石になります。歯石は、歯肉炎・むし歯の原因になります。歯磨きでは除去できません。定期的に歯医者さんへ行き、プロの手で歯石を除去してもらいつつ、むし歯や歯肉炎がないかチェックしてもらえるといいですね! **セルフケア + プロケア が鍵!**

Let's 舌まわし!!
舌で歯ぐきをなぞるようにぐるぐる。唾液が出るので口臭やむし歯予防に効果的。マスクをしているので、いつでもできますね。

よく噛んで食べましょう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう?

「こまないこと」

- ▶ だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
- ▶ 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
- ▶ 脳の働きを活性化する
- ▶ 消化を良くして栄養の吸収を助ける

「噛むこと」

- ① ひと口30回にチャレンジ
難しいと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。
- ② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ
硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。
●ごぼう ●れんこん
●こんにゃく ●タコ など