

<風邪・インフルエンザ・コロナに注意>

昨シーズンは石川県でのインフルエンザ感染者数が0という驚きの数値が発表され、日頃の感染対策が功を奏したのではないかとされています。今年も引き続き、手洗い・マスク・密を避けるなどの感染対策をしっかりと行いましょう。

また、気温が低いと体温も下がり、免疫機能も低下しやすいので、効果的に暖房を使用し、過ごしやすい環境を整えましょう。

暖房使用中も換気は忘れずに！

ここがポイント！

暖房使用時の注意

学校では暖房、家庭でもエアコンやストーブを準備する時季ですね。使用にあたって注意したいポイントをおさらいしておきましょう。

温度・湿度

暖房は室温20℃くらいが目安です（環境省による）。寒い場合は衣服やひざかけなどで調節しましょう。また、室内の湿度は50%前後に。



部屋の換気

閉め切った部屋の空気は汚れていきます。感染対策としてもこまめに換気。窓やドアを対角線に2か所以上開け、空気の通り道を作ると効果的です。

暖房器具の取り扱い

ストーブやコタツ、電気毛布などはやけど・低温やけどに注意！ また、定期的な掃除・点検も忘れなようにしましょう。



<11月8日はいい歯の日>

先日、学校歯科医の星野先生をお招きし、2年生のクラスで歯科保健講話を行いました。正しいブラッシングの方法と虫歯や歯石、歯周病の仕方について学びました。正しいブラッシングを行えば、1回の歯みがきに15分ほどかかるそうです。

ブラッシングのポイント

- ①力が入りすぎないように、鉛筆をもつようにしてブラシをもつ
- ②歯の表面だけでなく歯と歯茎の間にもブラシをあてて磨く
- ③ブラシは小刻みに動かし1ストロークで1本～2本の歯を磨く

寝る前の歯みがきは



いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！