

令和3年11月4日 門前中学校 保健室

<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 と言われています。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つ 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 よう。

暖房使用中も換気は忘れずに!



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 いようにしましょう。



<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、歯周病のでき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プラシをもつ
- (2)歯の表面だけでなく歯と歯茎の間にもプラシをあてて磨く
- ③フ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



いい歯の自一本一本ていねいに歯みがき

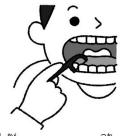
80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣!



よく噛んで食べる ^{たえき} は 歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢 れ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!