



朝晩の冷え込みが厳しくなり、だんだん冬が近づいてきました。そこで気をつけたいのは、**インフルエンザやノロウイルス**などの感染症です。

気温と湿度が下がる冬は、ウイルスが活発に動き出します。また、暖房をつけて閉め切った部屋ではいつまでも部屋の中にウイルスが漂うことになります。そのため、冬場に流行しやすいのです。一人ひとりが気をつけて、感染症の流行を防ぎましょう！！

感染症はみんなで防ごう！

① 部屋の換気で防ごう！

ずっと窓を閉めているとウイルスが漂うだけでなく、酸素が少なくなって気分が悪くなることがあります。

授業の間の休み時間は、窓とドアを開放して換気しましょう！



② 手洗い・うがいで防ごう！

毎年言われていますが、予防の基本はやはり手洗い・うがいです。

くしゃみや咳で飛び散ったウイルスが手に付着し、その手で鼻や口を触ると、そこからインフルエンザ等に感染します。手洗い・うがいでウイルスを洗い流しましょう。



③ かかりにくい体を作ろう！

体調をととのえることも、大事な予防の一つです。食事・睡眠・運動をしっかりと、感染症にかかりにくい体を作りましょう。

また、体の冷えも大敵です。膝掛けやカイロの活用・セーターや肌着の着用・あったかい飲み物を飲むなど、体を冷やさない工夫をしましょう。

④ 人ごみは避ける・マスク着用！

人の集まるところは感染するリスクも高まります。なるべく人ごみは避けましょう。また、マスクをすることで、咳やくしゃみでのウイルスの飛び散りを防ぐほか、自分の呼気で喉の乾燥を防ぐ効果もあります。外ではマスクの着用をおすすめします。



予防接種について～よくある質問～

Q. 予防接種をすれば絶対にインフルエンザにならないですか？

→A. 100%感染しないわけではありませんが、ある程度の発症を抑える効果があります。また、ウイルスが脳へ到達すると命に関わる重症症状を引き起こすことがあるのですが、予防接種はそれを防いでくれます。

Q. いつ受ければいいですか？

→A. 接種から効果が出るまでに二週間くらいかかるので、12月からのピークに備えて11月中には受けておくことをおすすめします。修学旅行に行く二年生はなるべく早めに接種しましょう！



11月8日は「いい歯の日」です。

歯はご飯を食べる時に使うだけではありません。

「発声を助ける」「噛むことで脳に刺激を与える」「表情を作る」「噛みしめて力を出すのを助ける」・・・など、役割がたくさん。そんな大切な歯のことを、改めて考えてみませんか？



通常、永久歯は上下合わせて28本（親知らずを入れると32本）生えてきます。

80歳になっても、健康な歯が20本あれば、おいしくご飯を食べられます。

「8020」を目指して、日々の歯みがきをしっかりとしましょう！

歯ブラシの選び方

市販の歯ブラシには「かため」「ふつう」「やわらかめ」という種類があります。

【ふつう】・・・

一番オーソドックスなもの。通常はこれでOK。

【かため】・・・

しっかり汚れを落としたい人向け。ただし、歯や歯ぐきを傷つけやすいので、強く磨くのはNG。

【やわらかめ】・・・

歯ぐきから血が出やすいなど、歯肉が気になる人向け。ただし汚れは落ちにくいのでいい歯みがきが必要。

自分の歯の状態に合わせて選びましょう！



こんな時は歯科へ

- * 歯が痛い、噛むときに痛む
- * 冷たい・あたたかいものがしみる
- * 歯が動く、ぐらぐらする
- * 口内炎が二週間以上治らない
- * 歯ぐきから血が出る
- * あごが痛い、口が開けづらい など

自覚症状がなくても、一年に一回は歯科医に見てもらうことが望ましいです。

特に3年生は、就職・進学の前に歯科を受診しておきましょう！



治療報告書の提出も忘れずに◎

一学期の歯科検診でもらう用紙の、「受診しましょう」に○がついた人は用紙を持って歯科へ行きましょう。

用紙に結果を記入してもらい、保健室または担任の先生に提出してください。

毎年、治療率の報告をしなければならないので、ご協力をよろしくお願いします。



歯科受診率(11/15 現在)

1 学年	11% (18 人中 2 人)
2 学年	19% (21 人中 4 人)
3 学年	10% (39 人中 4 人)
合計	12% (78 人中 10 人)

目指せ 100% !!