



保健だより

令和3年11月5日

日枝中学校 保健室

10月半ばあたりから一気に気温が下がり、すっかり秋を感じる季節になりましたね。10月は体育祭・文化祭と行事が続き、今は心も体も少しほっとしている人もいるかもしれません。新型コロナウイルスの感染状況も少しずつ落ち着いてきましたね。しかし、これからはインフルエンザなど他の感染症の心配も出てくる季節です。気を緩めすぎることなく、引き続き手洗い・マスク・消毒などの基本的な予防は続けていきましょう。



じょうず
上手に

かん
換

き
気

をしよう

これから暖房やエアコンなどを使用する際、部屋を閉め切ったままにしておくと、空気はどんどん汚れていきます。感染症対策としても、上手に換気をするようにしましょう。



空気を入れか
えて、頭も
すっきり！



かんき
換気をせずに
しき
閉め切っ
て
いると...

★上手に換気をするポイント★

- ・二方向の窓やドアを対角線にあげ、空気の通り道をつくる。
- ・つねにすき間をあけておく。(1時間おきに大きくあけると◎)

ウイルス・細菌
がふえる



二酸化炭素が
ふえる



チリ・ホコリが
たまる



11月8日は「いい歯」の日

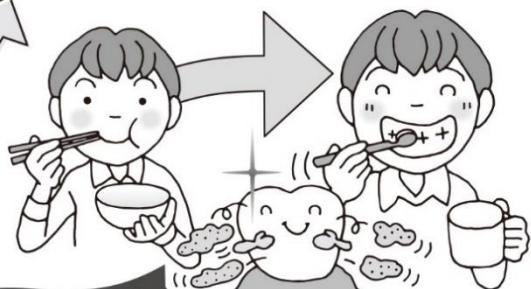
今日から
できる!

歯

に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし菌も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし菌になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし菌を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし菌などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

は ちりょう す
歯の治療は済みましたか?

し か れんらく みていしゆつしゃ
* 歯科連絡カードの未提出者 *

1年生 . . . **37** 名
2年生 . . . **31** 名
3年生 . . . **33** 名



治療中の人は、
終わったら提出して
くださいね。