

急に冷え込むようになり、気候の変化から体調をくずしている人を見かけるようになりました。しかし、感染症予防のための教室の換気は欠かせません。気温や体調に合わせて、授業中も防寒具やひざ掛けを使って保温しましょう。



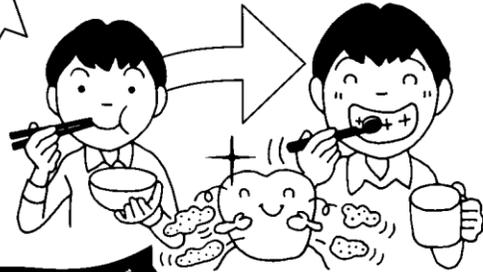
11月8日は「いい歯」の日

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



こんないいことか

むし歯も歯周病も歯垢（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



こんないいことか

むし歯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、むし歯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



こんないいことか

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、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



こんないいことか

時々までみてもらえるので、むし歯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。



小松市よい歯の生徒 優秀賞 おめでとうございます!

小松市学校保健会では、中学3年生から「よい歯の生徒」を選出し、表彰しています。今年度は、安宅中学校から、
■さん、■さんが選ばれ、優秀賞となりました。11月の全校集会では、優秀賞の表彰とともに、1・2年生のよい歯の生徒の候補者も表彰しました。

コロナ禍と歯と口の健康

口呼吸になっていませんか?

いつもマスクを使う生活となり、口呼吸をしている人が増えているそうです。鼻ではなく、口で呼吸をすることで、口の中が乾燥し、むし歯や歯周病のリスクが高まります!

歯磨きでからだ全体が健康に!

マスクをするから…と、ついつい歯磨きをおろそかにしている人もいるかもしれませんが、歯を磨き、歯と口の衛生状態が保たれると、だ液中の抗体IgAの働きが活発になり、感染症を予防することができます。

給食後の歯みがきスタイル

新しい新型コロナウイルスに気を付けよう!

1 手洗い場が混まないようにしよう。

2 歯みがき中のおしゃべりはやめよう。

3 歯みがき中は口をとじて。前歯のうらは、口を手でおおってみがこう。

4 ブクブクがいは少ない水で1~2回。はきだすときは低いところでゆっくりと。

5 歯ブラシはよく洗って水を切ってかわかしてからしまおう

保護者の方へ

大事なお知らせです！

生徒会 保健委員会企画

第2回 生活リズムチェック週間 11月8日(月)～11月19日(金)

現在2回目の生活リズムチェック週間を行っています。
チェックする項目は、

- ・就寝時刻1時間前までに、ブルーライトをシャットアウトできたか
- ・目標就寝時刻に寝ることができたか
- ・目標起床時刻に起きることができたか
- ・朝食を食べたか
- ・給食後の手洗いができたか



の5つです。

生徒は自分の1週目を振り返り、目標を立てて2週目に取り組みます。
土日、生活リズム意識して過ごすことができるようご家庭でも、お子さまにお声かけくださいますようお願いいたします。

コロナなんかに負けないぞ！

第2回 安中手洗い大作戦

11月15日(月)～11月19日(金)

給食後の手洗いの実践と習慣化を目的とし、生活リズムチェック週間2週目に合わせて開催します。この機会に、毎日清潔なハンカチを身につけること、爪は短く切っておくことを、ご家庭でもご指導くださいますよう、お願いいたします。



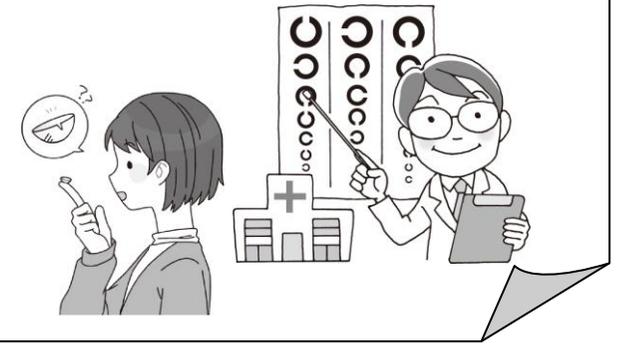
秋の視力検査

結果のお知らせを配りました

春の視力検査で受診を済ませた生徒を除き、裸眼視力B以下、矯正視力C以下の生徒に受診をお勧めするカードをお渡ししました。視力低下を起こす原因として、思いがけない病気が見つかることもあります。視力検査結果のお知らせカードを受け取った場合は、年1回は受診することをお勧めします。

なお、すでに受診済みの場合や、事情があり受診しない場合は、保護者の方がお知らせカードにその旨をご記入いただき、学校に提出くださいますよう、お願いいたします。

また、コンタクトレンズの使用される場合は、メガネ、予備のコンタクトレンズ、ケース、保存液を持ち歩くことをお勧めします。学校生活の中で、急にトラブルが起こり、コンタクトレンズが使えなくなることもあります。



爪の中の細菌汚染度

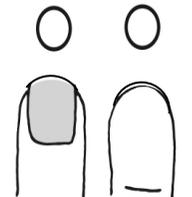
爪の長さ	細菌汚染度/0.1g						
	10個	100個	1000個	10000個	100000個	1000000個	10000000個
長い				1人	2人	10人	2人
中位				2人	5人	8人	
短い	3人	2人	8人	3人			

被験者は46人。長い爪：3mm以上
中ぐらいの爪：1～2mm
短い爪：1mm以下

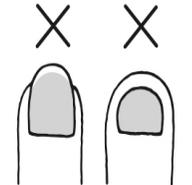
相模女子大学短期大学部生活学科
金井美恵子助教授調査

正しい爪の切り方は？

○ 正解の切り方 せいかい せ しかた 両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から爪が大きくはみ出さない長さがベストです。



× NGの切り方 せいかい せ しかた 両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。



ふるあ やわ やさ せ
お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね