

# すこやか

2022. 11. 8  
上越市立板倉中学校  
保健室 No. 7



秋も深まり、色づく山々が美しい季節となりました。だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。少し寒いとを感じる時もありますが、さわやかな秋は気持ちがいいです。

さて、中学校では寒さとともに風邪症状（熱、咽頭痛、咳、鼻水）も聞かれるようになってきました。これらの症状がありいつもと体調が違う場合は、早めの休養と医療機関受診をお願いします。丁寧な健康観察と予防の徹底を心がけていきましょう。

ソーシャル  
ディスタンス

マスク着用  
（っ）

アルコール  
手指消毒



続けよう感染症対策

手洗い・うが  
ハ

こまめな換気

## ※マスク着用について

場面に応じた適切な着脱をする。

- 屋外 マスク着用は原則不要。距離が保てず、会話をする場合はマスク着用。
- 屋内 距離が確保でき、会話をほとんど行わない場合をのぞき、マスク着用。

（厚生労働省リーフレットから）

守ろう

せきエチケット



ハンカチやティッシュで覆う



服の袖で覆う



咳やくしゃみをした後は手を洗う



# 一生付き合う自分の歯と口の健康を考えよう

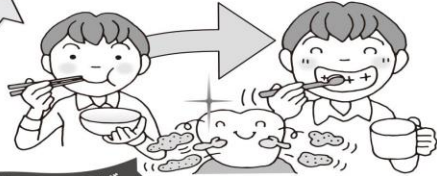
11月8日は「いい歯」の日

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。



1本ずつみがく



軽い力でみがく



鏡を見てみがく

11月17日(木)は秋の歯科検診があります。例年、歯肉炎や歯垢でチェックされる人は多いです。これは、毎日の丁寧な歯みがきで防ぐことができます!「食後の丁寧な歯みがき」を忘れずに実践しましょう。

## \*\*\* 保護者の皆様へ \*\*\*

☆学校での集団感染を防ぐため、引き続きコロナ感染症対策「①毎朝の検温と健康観察 ②本人や同居家族に体調不良が見られる場合やPCR等検査を受ける場合は、登校を控える」の徹底をお願いします。

☆板倉区メディアコントロールウィーク(11月8日~14日)

学校で振り返りを行います。最終日、家庭に持ち帰りますのでおうちの方から励ましのコメントをいただき、学校へ持たせてください。(16日までに)

☆「健康を考える学活」(10月31日)

先日、全校各クラスで実施しました。「元気アップ!健康だより」を持ち帰っていますので、お子さんと一緒にご覧いただき日頃の生活習慣について話題にいただけるとありがたいです。