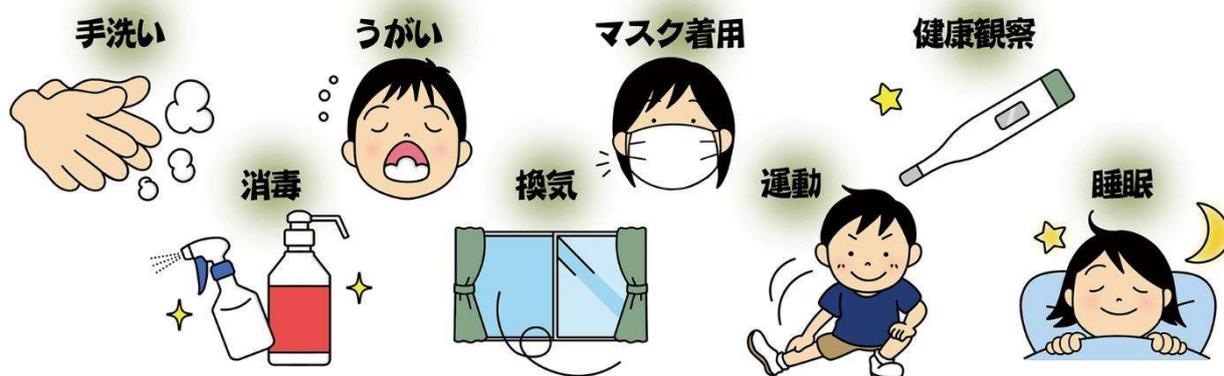


11月 ほけんだより

2022. 11. 1
鯖江市東陽中学校

だんだん寒い日が多くなってきました。先週あたりから、のどが痛い、咳が出るなど風邪症状を訴えている生徒が増えてきています。また、コロナ感染症も出ています。マスクや手洗いなど、ひとりひとりが感染症予防に努めましょう。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



ポイント① ウイルスを増やさない

👉 こまめに部屋の換気をするようにしましょう！

上手に空気を入れ換えるには、対角線上に窓を開けて、風の通り道をつくるのがコツです。また、暖房がきいた部屋は、空気が乾燥しています。加湿器などを使って、50～60%の湿度を保つようにしましょう。

ポイント② ウイルスを体の中に入れない

👉 こまめに手洗いをしましょう！

これから寒くなると水も冷たくなり、手を洗うのがつらい季節になってきますが、予防の基本は手洗いです。寒さに負けず、指の先から手首までていねいに洗いましょう。

👉 正しくマスクをつけましょう！

密集する場所や密接する場面ではマスクを着けるようにしましょう。鼻と口をしっかりと覆うように正しくつけましょう。

ポイント③ ウイルスに負けない体をつくる

👉 規則正しい生活をしましょう！

体が疲れているとウイルスへの抵抗力が弱くなります。睡眠と栄養をしっかりとって、ウイルスに負けない体にしましょう。



毎日、歯みがきしていますか？むし歯や歯周病予防のために歯みがきはとても大切です。しかし、コロナが流行してから、学校で歯みがきをしている人は少数となってしまいました。感染症対策をしながら給食後の歯みがきを再開しましょう。

学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために



洗口場では十分な距離を保ち、時間帯をずらすなどして密にならないようにする。



歯みがき中はしゃべらず、上下の唇を結んだ状態でみがく。

前歯の裏をみがくときは、片手で口を覆う。



飛沫が飛び散らないようにする工夫

うがいは少ない量の水で行い、低い位置からゆっくり吐き出す。



※参考文献:日本学校歯科医会「新型コロナウイルス感染予防のための給食後の歯みがきスタイル指導」

歯ブラシチェック!

自分の歯ブラシを確認してみよう!



ブラシ部分を後ろから見て毛先がはみ出して見えるようなら交換しましょう。

毛先が開いていると、きれいに汚れを取ることができません。きれいなハブラシ、正しい歯のみがき方で、きれいな口の中を保てるようにしましょう。

新しい生活様式での歯みがきの仕方の動画を「[ロイロノート](#)→[資料箱](#)→[学内共有](#)→[歯みがきの仕方動画](#)」に入れてあります。動画を視聴して、新しい生活様式での歯みがきの仕方を身につけましょう。

じいちゃん、かつこいいー!



80さいで 20本の歯
めざそうよ、8020

