

11月8日～14日「いい歯 ニッコリ 種子高週間」



本校では、みなさんの歯と口の健康づくりを考える週間として、11月8日～14日を「いい歯 ニッコリ 種子高週間」と設定しています。校内には、歯と口に関する標語を掲示しますので、ぜひ見てください。むし歯治療がまだ済んでいない人は、早めに歯科医院を受診しましょう。

保健室では、11月8日と14日の昼食時間に「めざせ！歯みがきマスター」を実施します。希望する人は、保健室へ歯みがきチェックにきてください。詳しくは、教室掲示を見てください。

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽いついで、こまめに動かすのがポイントだよ

① みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

② みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

③ みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

④ みがき残しやすいところ ④

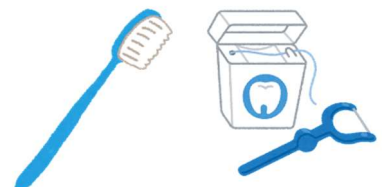
前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

デンタルフロス を使うと歯垢の除去率がアップするよ。

歯ブラシとデンタルフロスを使って歯のお手入れをしよう！



かぜやインフルエンザを予防しよう！

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。うつらない・うつさないためにも、基本的な感染症対策（健康観察・手洗い・咳エチケット・換気）に努めましょう。また、身体全体の抵抗力を高めるため、「十分な睡眠」、「適度な運動」及び「バランスの取れた食事」を心がけましょう。



手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



手の洗い残しの多いところ

- ◇ 親指
- ◇ 指先
- ◇ 指と指の間

体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



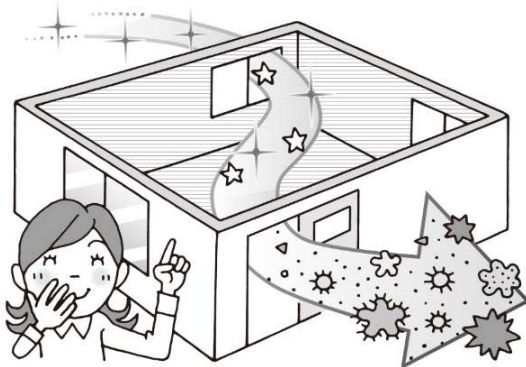
せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



教室の空気はこまめに入れ替えよう！

新

鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。休み時間ごとに行うなど適度に換気をして、健康的に過ごしましょう。

