



空気が冷たく、朝晩はとても冷えるようになりましたね。空気も乾燥する季節で、全国的にもインフルエンザなどの感染症が増えてきています。手洗い、うがいなど、基本的な感染症対策を続けていきましょう。

また、11月8日は「いい歯の日」です。自分の歯の状態や歯みがきの仕方などを振り返ってみませんか？健康な歯で過ごせるようにしましょう！

三角中学校 2023年度 むし歯治療状況

4月の検診で…



治療が済んでいない人は、早めの受診をおすすめします！
また、治療が済みましたら、報告書の提出をお願いいたします。



※報告書をいただいている人数です。

みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽い力で、こまごま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度にあててきれいにみがこう。

④ みがき残しやすいところ ④

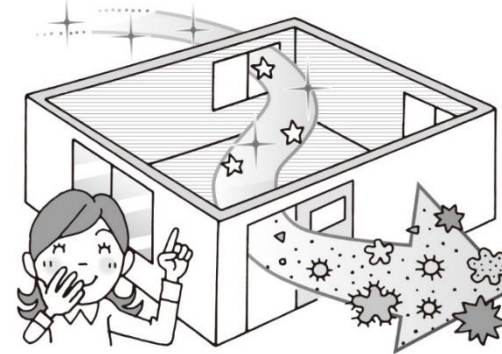
前歯の裏



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。

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。



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。

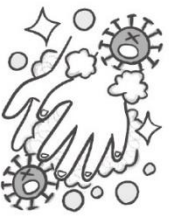


感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。
うつらない・うつさないためのキホンを確認！

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。



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。



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。



★ 11月のスクールカウンセラー来校日は**7(火)**、**22日(水)**です。

*相談したい人は、担任の先生または保健室まで連絡してください。