



* 体調不良が増えています

季節の変わり目ということもあります。体調を崩している人が少し増えています。朝から体調不良の中無理をして登校し、学校に来てすぐに保健室で休養する人、早退する人もいます。回復のためには、無理をせず休養をとることが一番です。熱がなく頭痛や腹痛などの症状でも改善がみられない場合は早めの病院受診をおすすめします。

～今一度確認してください～

新型コロナウイルス感染症の影響のため、発熱等かぜ症状がある場合は、出席停止となります。その場合は病院を受診し、療養と登校について医師の指示に従ってください。やむを得ず病院を受診できなかった場合は、薬を飲まない状態で症状がなくなったのち2日間は自宅で休養するようにしてください。

かぜ症状で早退した場合も同様です。

まだまだコロナウイルスへの注意が必要です。これから季節は、他の感染症も増えてくるため、よろしくお願いします。

(学校園における新型コロナウイルス感染症対策マニュアル第6版より)

歯科検診が行われました



むし歯は自然には治りません！

先日行われた歯科検診の結果を全生徒のみなさんへ配りました。

お知らせの内容は3段階です。(用紙の裏に説明が記載されています。)

① 所見なし（心配ありません）

② 経過観察（歯磨きと食生活・生活習慣の改善を心がけましょう）

③ 受診（相談）をおすすめします

特に「③受診をおすすめします」にチェックのあった人は、そのまま放っておくと良くない状態です。早めに歯医者へ行って処置してもらいましょう。受診後は、検診結果のお知らせの下部分にある「受診結果報告書」に記入してもらい学校へ提出してください。



歯科検診の結果はどうでしたか？

全体的には‘所見なし’の人が多かったように思います。歯垢や歯ぐきの腫れが気になる人、むし歯の指摘された人、C0（要観察の歯、むし歯の一歩手前）のある人も、学年の差はなくみられました。

むし歯や歯肉炎の予防には歯磨きと食習慣が大切です。正しい歯磨きをする（特に寝る前！）、よく噛んで食べる、甘いものをダラダラ食べないなど気をつけましょう。

歯垢

って何？



の表面についていた細菌のかたまりです。

1mgの歯垢に約1億個以上の細菌がいて、これがむし歯や歯周病の原因になります。歯についていた歯垢はうがいだけでは取りのぞけません。

だから！

毎日の歯みがきが大切なのです。



歯垢は舌で触るとネバネバ・ザラザラしています。歯みがきの後、歯がツルツルになっていれば取れていますが、一生懸命みがいても、少しずつたまってきてしまいます。

歯垢がかたくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。

定期的に歯医者で掃除をしてもらうようにしましょう。

3～5分かけて丁寧に！

歯

み

が

き

の ポイント

3つ

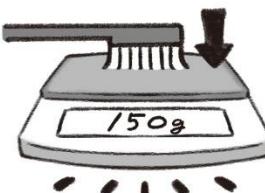
1 毛先の当て方

歯と歯肉の境目、歯と歯の間にきちんと当てる



2 力加減

150～200gくらいの軽い力でみがく



3 動かし方

小刻みに動かして1～2本ずつみがく

