



*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、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。これからの季節は、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が、
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、
シーオー C 0（要観察の歯、むし歯の一步手前）のある人も、学年
の差はなくみられました。

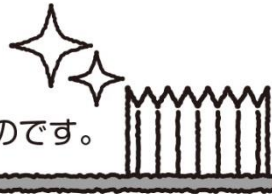
むし歯や歯肉炎の予防には歯磨きと食習慣が大切です。
正しい歯磨きをする（特に寝る前！）、よく噛んで食べる、
甘いものをダラダラ食べないなど気をつけましょう。

歯垢って何？

歯の表面についた細菌のかたまりです。
1 mg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もなり
ます。歯につ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。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。

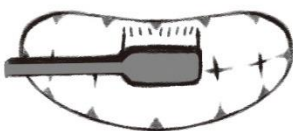
3～5分かけて丁寧に！

歯みがきのポイント 3つ

ポイント/

1 毛先の当て方

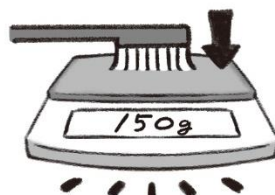
歯と歯肉の境目、歯と歯
の間にきちんと当てる



ポイント/

2 力加減

150～200gくらいの
軽い力でみがく



ポイント/

3 動かし方

小刻みに動かして
1～2本ずつみがく

