

「立冬」が過ぎ、だんだんと冬が近づいてきました。木々も徐々に色づいてきました。今の時期の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。小春日和に紅葉を見ながら季節を感じるのもいいですね。

11月8日は、「いい歯の日」でした。

1学期に行った歯科検診の結果を表にしました。

「完全歯」は、むし歯になっていない、治療跡もないという人のことです。

「処置完了者」は、むし歯の治療が終わっている人のことです。

「未処置者」は、むし歯の疑いがあり、治療が必要であろう人のことです。



		1年	2年	3年	4年	合計	%
検査人数		4	8	8	2	22	100
完全歯		3	3	3	1	10	45.5
処置完了者		1	3	1	1	6	27.3
未処置者		0	2	4	0	6	27.3
歯垢	要観察	2	5	7	1	15	68.2
	要治療	0	0	1	0	1	4.5
歯肉	要観察	3	6	7	0	16	72.7
	要治療	0	0	1	0	1	4.5
歯石	要治療	2	2	2	0	6	27.3



「未処置者」「歯肉要治療」「歯石要治療」で治療の必要があると言われ、治療お知らせプリントをもらった人は、早めに受診しましょう。

「歯垢要観察」「歯肉要観察」の人は、歯と歯肉(歯ぐき)の間を丁寧に磨くことを意識して歯磨きをすると改善することがあります。

治療が後回しになることがよくありますが、「むし歯は万病のもと(むし歯はいろんな病気のもとになる)」といわれます。むし歯の原因菌が口腔内にできた傷から血液内に入り、全身をめぐり、心臓や脳内に定着すると、病気を引き起こす原因となることがあります。「まだ大丈夫」という自己判断をせず、歯医者さんへ行ってみることをお勧めします!!

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。



おくんち明け、やはり!!インフルエンザを中心とした感染者が急増し、本校でも、体調を崩し、発熱する生徒が増えており、唐津地区でも、小・中・高等学校どの年代の学校も学級閉鎖や学年閉鎖などの対応をしなければならない状況に陥っています。

感染症予防の基本を覚えていますか!?

そうです!

手洗い、手指消毒で手指の清潔を保つこと。

そうです!

よく寝て、バランスの良い食事を食べて、自分の免疫力・抵抗力を高めること!

そうです!

咳やくしゃみの症状があるときには、マスクを着けること!

そうです!!

毎日、体温を測るなど自分の健康をチェックすること!

感染症にかからないように心がけて生活しましょう!

しっかり寝よう



楽しいイベントが多い冬休み。でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。

しっかり寝るコツ

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

朝起きたら太陽の光を浴びる

寝る前にスマホやゲームをしない

マスクのつけ方



教室にストーブが設置され、暖かく過ごせるようになりましたが、その分、教室の二酸化炭素濃度が上昇しやすくなります。

「常時換気」をお願いしていますが、その理由と方法をもう一度しっかりと確認しておきましょう!

空気も

気持ちも

換気でリフレッシュ!



換気をしないと...

二酸化炭素が増える



人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる

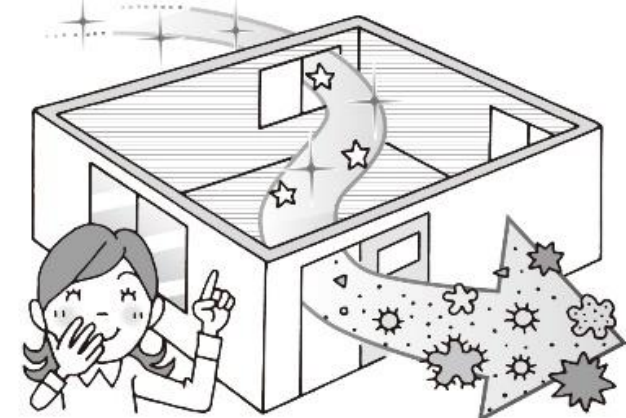


汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

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。

