



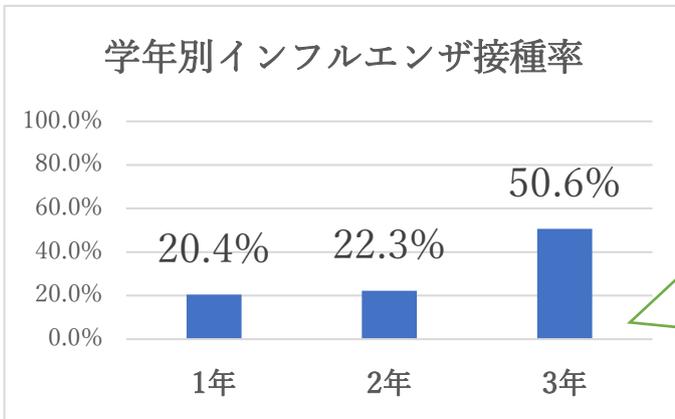
新型コロナウイルス感染症から始まり感染が収束しないまま12月となりました。来週はいよいよ冬休みに入ります。家庭内感染が増加している状況です。特に家庭での感染予防対策を心がけてください。

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

<p>他の家族と部屋を可能なかぎり分ける</p>	<p>できるだけ限られた人がお世話をする</p>	<p>できるだけ全員がマスクをつける</p>	<p>こまめに石けんで手洗いをする</p>
<p>部屋の換気をする</p>	<p>共用する部分(取っ手、ドアノブ等)を消毒する</p>	<p>体液で汚れたリネン、衣服を洗濯する</p>	<p>ゴミ(鼻をかんだティッシュなど)は密閉して捨てる</p>

参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

インフルエンザ予防接種状況調査結果(11月7日締)



今年はまだインフルエンザの患者数が大幅に少ない状況が続いています。しかし、インフルエンザの流行時期はこれからです。今後の流行状況に注意をしてコロナと同様の感染防止対策を家でも学校でも徹底しましょう!

新型^{しんがた}コロナウイルスもインフルエンザも

自分^{じぶん}にできる感染症対策^{かんせんしょうたいさく} しっかり続けることが大事^{だいじ}

弁当後のお喋りはマスクを着用してください!

アルコール消毒をしっかりと行ってください!



人と一緒のときはマスクひまつを飛ばさない



人と人の距離をとる(人混みは避ける)



石けんで手洗い(定期的^{ていきてき}にこまめに)



栄養や睡眠をしっかりとる(体力をつける)

12月4日(金)7限、2年生対象に歯科保健指導が行われました。講師は「**和平歯科医院(宮森学校歯科医)**」**藤井 寿充**歯科医。下記の①～④についての内容です。

- ① 歯肉(歯茎)の病気(炎症)
- ② 歯磨きについて
- ③ 歯ブラシ・デンタルフロス
- ④ 定期健診について

食べた後、寝る前に**歯ブラシ**

朝起きたら
1回お水でお口をぶくぶくうがい!
をおすすめします。



ポイント!

- * 歯ブラシは1カ月で交換、硬さは「普通」を!
- * 朝起きたら、「ブクブクうがい」をする!
- * 口腔状態が全身状態に影響! 糖尿病リスク!
- * デンタルフロスの活用を!
- * 歯肉炎は口臭の元!
- * 是非、定期検診を受けよう!

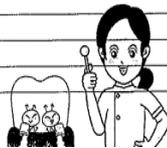
<2年生の感想より>

①歯肉炎を予防するために取り組もうと思う事

毎日の歯みがきを時間をかけてせうと思ふ。

②今日の感想

実際に歯肉炎の人の口内の写真を見てしるが予防していいと思ふ。
歯石がたまってお歯は通いのだと思ふ。
歯みがきの仕方を見直そうと思ふ。



①歯肉炎を予防するために取り組もうと思う事

しかり歯をみがく。

②今日の感想

歯を防止するために、1年1本でかいいにかかいて、
強さがあるでいいか、ことか大切で分りかた。
将来、歯がたまるは嫌なので、今のうちから
しかり歯をみがいて、健康な歯を残して
いいたいと思ふ。



①歯肉炎を予防するために取り組もうと思う事

毎朝、うがいをし寝る前に歯みがきと丁寧にするといい習慣と二か
からも続けたいと思ふ。

②今日の感想

歯みがきをやるかしないかで将来糖尿病になるかどうかが決まると
いふことを聞いて、歯みがきをしようと思ふ。二人にも重い病気に
かかる原因とを大卒で思ふ。また、歯みがきを
うがいが細菌を殺すことかできたと思ふ。今、うがいを歯
みがき歯を減らすかと思ふ。



①歯肉炎を予防するために取り組もうと思う事

歯みがきをいつも以上にちゃんとする。歯と歯の間を今までよりも意
識してデンタルフロスなどをしてい。

②今日の感想

私はいつも歯は気をつけていたけど、気をつけていなかったらひどいこと
なると改めて知りました。歯の病気から、体の強くない病気に
なってしまうかこわいと思ふ。自分は又天然と安心
せずに、毎日気をつけていと思ふ。今日の講演会で
いつもより歯の意識が変わったのでよかったです。



①歯肉炎を予防するために取り組もうと思う事

自分に居、不道臭や方法で毎日歯をみがこうと思ふ。歯はみがきをし
使、ていはいから他のものも使、てみよう。

②今日の感想

色い歯肉とだめな歯肉の比較がよく見分け、あつたていなるかと思ふ。
歯ブラシと歯が定期的にではかかれない歯と歯の間とかに、こを
自分の歯みがきを見直してかかろうと思ふ。また、歯が歯粉が歯の
だといふことは初めて知、た。毎日水でうがいをし歯みがきして、
自分の歯を大切にしようと思ふ。



①歯肉炎を予防するために取り組もうと思う事

部活が忙しいの理由にして歯の定期検診に行っていないかたのど、
時間を作って定期検診に行こうと思ふ。

②今日の感想

歯肉炎、歯周病から歯以外の病気にかかるのだと知ることができました。
歯をみがくことかかかろうと思ふ。歯みがき粉や
マウスウォッシュなど、口の中がきれいになったかと思ふ。思い込
まぬものに頼りすぎず、「しかり歯をみがく」とも徹底
しようと思ふ。

