



10月初旬から朝晩の気温が下がり、急に秋らしくなりましたね。昼間は暖かいことも多いので、昼夜の寒暖差が大きく体調管理が難しくなります。脱ぎ着しやすい衣服を選ぶなど、衣類の調節をして風邪を引かないようにしましょう。

11月の保健行事

《体重測定》

7日(月) 高等部
8日(火) 中学部
10日(木) 小学部

《歯科検診》

8日(火)、15日(火)
※一学期の検診未受診者のみ



そろそろインフルエンザ対策の準備を...



毎年冬に流行する季節性インフルエンザですが、新型コロナウイルス感染症流行時から感染症対策を念入りに行っているため、全国的に感染者数は減少していました。本校でも一昨年度、昨年度は感染者はいませんでした。今年度はすでにインフルエンザが流行している国があり、コロナ対策の緩和もされているため、インフルエンザが流行する予測がされています。症状はコロナとよく似ているため見分けが付きにくいですが、基本的な感染症対策については同じなので、再度基本を確認しましょう。

感染症対策の基本

①換気



②マスク



×あご出てる



×鼻出てる



×あごマスク



③体調管理



毎日
検温

④手洗い

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



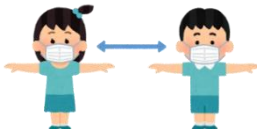
親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

⑤距離



こんなときは無理せず受診、
病院に相談しましょう



発熱



咳



倦怠感



のどが痛い

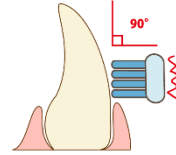
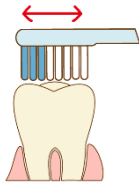
(しんどい)

11月8日は、いい歯の日



毎年11月8日は「いい歯の日」とされ、歯と口の健康週間となっています。これを機に、はみがきの仕方の確認や、歯ブラシの状態を点検、歯の大切さなどについて考えてみましょう。

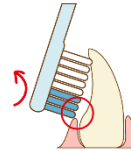
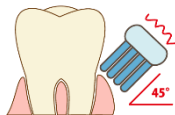
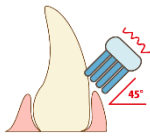
むし歯予防のみがき方



奥歯の噛み合わせを、細かくブラッシング
（噛んでしまう人は歯ブラシを斜めに
してみがくと、噛みにくくなります）

歯の表と裏側を、歯ブラシを直角に当てて、
細かくブラッシング

歯周病予防のみがき方



歯と歯ぐきの間に歯ブラシを斜めにして、
やさしく、細かくブラッシング

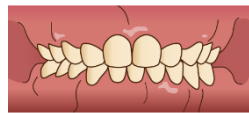
歯周病は歯垢がたまることでなります。歯垢のたまりやすい場所もしっかりみがくようにしましょう。

奥歯の裏側は歯ブラシを斜めに、前歯の裏側は歯ブラシを縦にしてブラッシング

不正咬合の種類

不正咬合を放置していると、虫歯や歯周病のリスクが高くなるだけでなく、頭痛や肩こり等、からだに様々な影響が出てことがあります。普段噛み合わせが気になったり歯科検診で指摘があれば、歯科に相談されることをおすすめします。

良い歯並び



交叉咬合



上顎前突（出っ歯）



開咬（前歯が閉じない）



空隙歯列（すきっ歯）



下顎前突（受け口）



叢生（八重歯・乱杭歯）



過蓋咬合（深い噛み合わせ）

