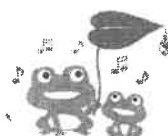




きらきらひかる



感染症対策

何のためにするのか？

再確認

◎ マスク



さ口エチケットをお願いします。

ウイルスを出さない

最近、マスクを忘れてもらいにくる人が増えています。自分がかかっている可能性はゼロはないと考え、周りに広げないためにはどうするべきかも考えて行動しましょう。ただし、30℃を超える暑い日々、息苦しさを感じる時は、自分の判断ではずしましょう！



◎ 手洗い・うがい

アルコール手指消毒

ウイルスをもらわない

◎ ソーシャルディスタンス

(十分な距離感がとれない時は、正面で向きあて会話するのは避けよう。)

ウイルスが届かない距離

※ 体育や部活動で運動する時もはずしましょう。ただし、バスなどに乗車する際は、またつけましょう。

◎ 換気 (風の流れる作る)



ウイルスを滞留させない (とどまらせない)

歯と口の健康を守るには... 歯みがき + 『だえき』を出すのが大切!

食べ物をよく噛んで食べると、口の中にはたくさんの唾液が分泌されます。近年の研究により、唾液には多くの重要な交機能(働き)があることがわかっています。歯と口の健康はもちろん、全身の健康にも、よく噛んで唾液を出すことは欠かせないのです。

- 消化を助ける(デンプンを分解)
- そしゃく・飲み込みの補助
- 口を湿らせ、発音をスムーズに
- 食べ物を溶かし、舌で味覚を感じさせる
- 食べカスや細菌を洗い流す
- 病原微生物への抵抗力
- 口内の急激なpHの変化を防ぐ(中性に近める)
- 歯にカルシウムなど、ミネラルを補給



本日、「歯科検診結果」を配付しております!

先週の歯科検診では青木先生から「完璧!!!」とほめてもらった人が何人かいました。一方で、「むし歯がある」と指摘された人も何人かいました。また、その大半が昨年度から治療していない人でした。むし歯は放置していても治りません。歯医者に行くのがドキドキする、不安だ...と思う人もいるかもしれませんが、ほおっておくほど治療に長い時間がかかります。早めに治しておくことをおすすめします!!

— 保護者の皆様へ —

お忙しいところだと思いますが、歯の治療の必要がある場合は、どうか早めに歯科医院を受診してくださいませう、よろしくお願いいたします。

※『保健室より』のファイルは各検診結果を配付する際に、再度使用しますので学級担任の先生へお戻しく下さい。