

これから冬に向かって、ぐんぐん気温が下がってきます。昨年、流行がみられなかったインフルエンザが、この冬は流行するとも言われています。空気が乾燥し、気温が下がってくると、ウイルスがまん延しやすくなります。基本的な感染症予防対策や体調管理を行い、毎日元気に過ごしたいですね。

～体温の入力していますか？～

10月から、健康観察が紙面から Forms への入力に変更になりました。毎日欠かさずに入力してくれる人もいますが、体温を測ったのに、入力するのをすっかり忘れてしまう人も多いようです。

- ① 体温を測ること
- ② Forms への入力をする

引き続き、毎日欠かさず、よろしくお願いします！



室内のウイルス対策

2つのかん



閉め切った部屋ではウイルスが空気中にたどるので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。



空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。

＼寒くなるけど頑張ろう！

寒くなってくると、ついつい教室のドアや窓を閉め切ってしまうがちになりますね。暖房器具の使用が始まると、なおさら暖かさを求めて、閉めてしまいます。しかし！寒い季節ほど、換気が大切です。感染予防の観点だけでなく、締め切った部屋は二酸化炭素の濃度が上がり、脳に必要な酸素の不足を招きます。学習への集中力も低下させるので、対角線上に開け、空気の通り道を確認しましょう。



保健室からの お知らせ



保健室には常時身長計と体重計を設置しており、健康診断以外でも、計測することができます。最近、身体測定コーナーにある掲示物をリニューアルしました。

また、保健室前の壁面には、みなさんに知ってほしい健康に関する情報を掲示し、随時更新しています。

まだ一度も来室したことのない人もいますが、保健室には心身に関する情報が盛りだくさんです。気軽に保健室まで足を運んでみてください。

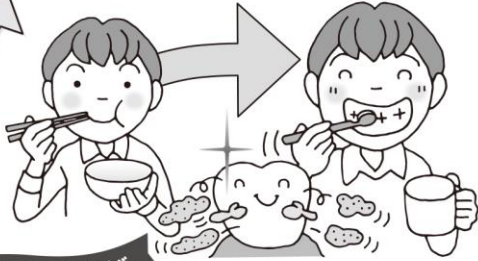


今日から
できる!

歯に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし菌も歯周病も歯垢(細菌のかたまり)が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし菌になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし菌を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことが

時々までみてもらえるので、むし菌などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

スポーツ選手は歯を大切にしている?

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。もしもむし菌があつたり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る事が大切なのです。

