

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。



「飲み物が歯に染みる」「響くような痛みがある」などの症状は、口からのサインです。虫歯や歯周病が隠れているかもしれません！

髪や爪は切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したり交換したりするのではなく、日頃から丁寧にケアを行うことが大切です。定期的に歯医者さんで診てもらい、歯磨きだけでは落とせない歯垢や歯石を清掃してもらうことをおすすめします。

※特に健康診断で要受診だった人は、早めに受診しましょう。
受診した際は報告書の提出も忘れずに！

歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

＼寒くなるけど頑張ろう！／

寒くなってくると、つ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。

室内のウイルス対策

2つのかん

こまめにしよう！

かんき



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

気をつけよう！

かんそう



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。