

今年は、秋から冬にかけて、新型コロナウイルス感染の「第8波」とインフルエンザが同時に流行するかもしれません。今まで以上に、健康観察をていねいに行い、風邪症状や頭痛・発熱の症状がある場合は、登校を控えて医療機関を受診してください。

11月

保健行事

歯科健診および歯の健康相談のお知らせ

4月の歯科健診で検査や治療を勧められていたけれど、まだ受診していない生徒を対象に、歯科健診と健康相談を行います。

11月16日(水)1年生

11月17日(木)2年生・3年生

対象の生徒・保護者の方には、後日、通知いたします。



新型コロナウイルス・インフルエンザ 「同時流行の可能性きわめて高い！」

岸川中でも、体調を崩す人が増えています。

毎朝の検温・健康観察を確実にし、風邪症状があるときは、登校を控えて早めに受診してください。



感染対策のポイント

①石けんで30秒以上手を洗い、ハンカチでふき取る



②ぬれた手にスプレー



③乾かした手にスプレー

手を洗ったら、ハンカチできれいに拭きましょう。
保健委員は、毎朝、健康観察と一緒に、ハンカチチェックを行ってください。

左の写真は、アルコール消毒の効果について実験したものです。

きれいに手を洗っても、濡れたままの手にアルコール消毒しても、雑菌やウイルスが残ってしまいます。

ハンカチやタオルでふき取り、乾いた手をアルコールで消毒することで、感染を防ぐことができます。

②教室の換気

これから寒くなりますが、教室の水道付近の窓と、廊下側の天窗をいつも開けて換気してください。教室には、二酸化炭素測定器があります。



数値が、1000ppmを超えたら、窓を全開にして、空気を入れ換えましょう

③マスクの着用

人との距離を2m以上保てず会話をするときは、マスクを着用しましょう。



マスクで、鼻や口を、しっかりと覆いましょう。

学校外で複数で食事をするときには、できる限り人との距離を保ち、会話を控えて食べましょう。



11月8日 いい歯の日



岸川中

むし歯・歯肉炎未治療者数

1年生 8人

2年生 4人

3年生 0人

マスクで口元が隠れているので、歯が汚れても気にしなくなって、歯みがきが“テキトウ”になっていませんか？

口の中の健康は、からだ全体の健康状態に影響を与えます。最近では、歯周病菌が陽や心臓・脳にまで悪影響を及ぼすことがわかってきました。今からでも遅くありません。ていねいに歯を磨いて、きれいな歯を取り戻しましょう。



目指そう8020 — 80歳になっても20本以上の歯を保とう。

普段あまり意識していない歯やお口の健康。歯は食べ物を噛み、体にとり入れるためだけだと思いませんか。

実は歯とお口の健康は私たちが生活を豊かにする上で大切な役割をになっています。

例えば、むし歯や歯の欠損で食事がうまく食べられない。スポーツをする時にうまくかみ合わせられず力が出ない。発音がしづらくコミュニケーションがとりづらい。など、歯が少なくなると私たちの生活の質が下がってしまいます。

自分の未来を豊かで実りあるものにするためにも、中学・高校生のうちからしっかりと歯みがきの知識を身につけ、お口の健康を守る。

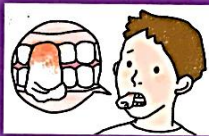
「80歳になっても20本以上の歯を保つ」、8020運動で自分の未来を輝かせよう！



歯をケガしたときの応急処置を知っていますか？

歯肉から出血・歯がぐらぐらする時の対応のポイント

- ・ 傷の処置
- ・ 止血処置
- ・ アイシング



滅菌ガーゼで直接押さえる



氷をなめたり当てたりする

歯をケガしたときは、同時に頭部や脳を損傷していることもあります。揺らしたり、無理に動かさないで、安静に応急処置を行いましょう。

応急処置を行ったら、できるだけ早く歯科医院で診察を受けてください。

歯が折れた！
歯が抜けた！

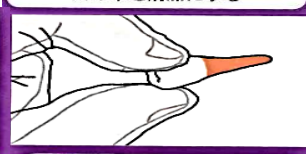


口の中を清潔にする

歯を乾燥・感染させない



折れた歯や欠けた歯は探す



見つけた歯の根元は絶対に触らないで保存液へ



保存液で保存

保存液は、薬局で買えますが、牛乳や卵白でも代用できます。



受傷者が牛乳アレルギーでなければ牛乳で保存



受傷者が卵アレルギーでなければ卵白で保存