



歯周病は日本人が歯を失う原因第1位!!
抜けた歯は元には戻りません!!

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!



歯周病

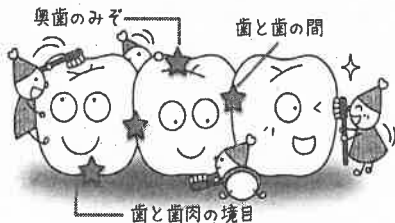
歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

歯みがき、こうに集中!



むし歯や歯周病を予防するためには、原因となる歯垢や歯石を付けない、付いてしまったら取り除くことが大切です。歯垢や歯石がしやすい箇所を知り、意識して歯みがきを行いましょ。また、歯垢が石灰化して硬い歯石になると歯みがきでは取り除くことができません。定期的に歯科受診をし、歯垢・歯石を取ってもらい、歯周病を予防しましょ。

1学期に行った歯科検診で受診が必要とされたにもかかわらずまだ受診していない人は、早急に受診するようにしましょ。

【効果的な手洗いについて】

気温が低くなるにつれて洗い方が雑になったり、水だけで済ませてしまったりしていませんか・・・?

～ウイルスを使った研究～

手洗いの仕方	残存ウイルス	人への感染力
手洗いなし	約100万個	10万人
流水で15秒	約1万個	千人
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後、流水ですすぐ(1回)	数十個	数人
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後、流水ですすぐ(2回)	数個	1人以下

(参考: 感染症学雑誌/森功次他2006、日本食品衛生協会)

～手洗いの6つのタイミング～

- 外から教室に入るとき
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 昼食の前後
- 清掃の後
- トイレの後
- 共有のものを触ったとき

～手洗いで洗い残しが多い箇所～

- 手首
- 手の甲
- 親指の付け根
- 指と指の間
- 指先とつまめ

手洗いは石けんやハンドソープで丁寧にすることが大切です。これは、接触感染を防ぐためです。指先と爪などは触れる機会が多いにもかかわらず洗い残しが多い場所ですので気をつけましょ。また、石けんでの手洗いを十分実践できている人でも、手を洗った後に、自然乾燥をしたり濡れたままの手で髪を触っていたりする人をよく見かけます。手を濡れたままにしておくと雑菌が付きやすくなってしましますし、髪にも雑菌がたくさんいます(髪についたウイルスも一定時間、感染力を保っているという実験結果もあるようです)。

せっかく洗った手に雑菌を擦りつけたり、接触感染したりすることにならないように、洗った後は、清潔なハンカチやタオルでしっかり水分を拭き取りましょ。

11月9日は「いい空気の日」

続けよう!

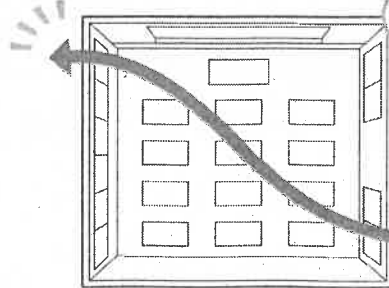
常時 換気

どうする?

なぜ?

閉めきった部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさん!

対角線上にある窓を2カ所あける



みんなが使うから

～トイレのマナー～



汚したら自分できれいにする。汚れたままにしない。



使用後は水を流す。流れないときは、そのままにしない。



トイレットペーパーが切れたら交換や補充をする。



スリッパをそろえる。



～清掃担当の人へ～これからも気持ちよくトイレが使えるように清掃よろしくお願いします。



想像してください

「トイレのない世界」



学校にも家にもスーパーにも公園にも、日本では 当たり前 にあるトイレ。でも、世界にはこんな問題が…

衛生的なトイレを使えない人が
約20億人。

6億7,300万人が屋外で排泄している。

1日に800人以上の子どもが下痢などの病気で亡くなっている。

アフリカの女の子の10人に1人は
「トイレがない」という理由で
学校を休んだり退学している。

トイレが室内にあること、個室になっていること、キレイな水で流せること、どれも 当たり前 ではない人たちが、たくさんいるのです。



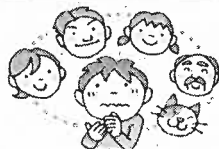
11月19日は「世界トイレの日」。

次の人のために、清潔に使ってくださいね。

「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきつというはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。



こまっていることはなに？

親子関係？

進路？

勉強？

お金の問題？

家族の病気？

友人関係？

暴力？



休んでもいいよ



誰かにうちあけてみてほしい

どうしたらいい？



いろんな人がいて
いろんな考えもあって

相性もあるよ
あきらめないで

しんどいとき、