

1学期に実施した
歯科検診の結果

そのままにしていますか？

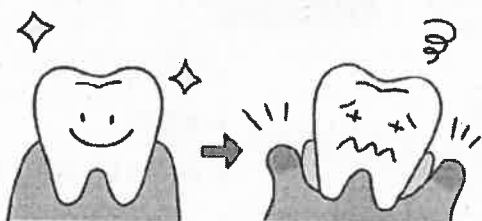
歯を大切にしよう

歯科検診の結果、受診が必要にも関わらず、まだ受診していない人や未受診のため自己受診が必要な人は、早急に受診をお願いします。受診した人でまだ伝えていない人は、保健室まで連絡をお願いします。

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

11月8日



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつかいたいですね。

「唾液」は歯のガードマン！

「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



☆ 食べかすを
落とします



☆ 歯を溶かす
酸を中和します



☆ 粘膜を
保護します



☆ 口臭を
予防します

よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…



こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



耳の前から下～顎の先まで

～石けんを使って手洗いをしましょう～

11月24日（金）の保健委員会朝礼発表でもお伝えしたように、見た目は汚れていなくても、手には目には見えない病原微生物が付きます。ウイルスなどの病原体を含む分泌物などが手に付いた状態で、目や鼻、口を触ることにより粘膜からウイルスなどが体に入り感染します。手に付いた細菌やウイルスが食べ物に付着して食中毒を起こすこともあります。

インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスは「エンベロープ」という二重の膜をもっていますが、石けんや手指消毒用アルコールには、ウイルスの膜を壊して感染力を失わせる効果があります。また、ノロウイルスなどは、手指消毒用アルコールの種類によっては、消毒の効果が期待できないこともあるため、石けんを使ってよく手を洗い、ウイルスを手から物理的に落とすことが重要です。

（川之石高校の液体石けんは殺菌・消毒ができる薬用石けんを使用していますし、手指消毒用アルコールは、ノロウイルスにも効果があるものを使用しています。）

人の手は病原体を運んでいます。手洗いをせず、いろいろなものに触れることは、病原体をあちこちにばらまき行為と同じです。

自分の体だけでなく、自分以外の人も病気から守ることのできる最も簡単な方法が、石けんを使った手洗いです。石けんでの手洗いを習慣にしてみませんか。

泡で撃退！



ウイルスは、石けんの泡が大キライ！



接触感染

接触感染とは

- 感染者に直接接触
- ウイルスのついたものに接触



体の中に入りこんで感染



目や鼻、口元などの粘膜から入りこみやすい

意外と無意識に触っているかも…

手洗いで

意識して予防しよう

▶ 外から帰ったとき

▶ 食事の前

▶ 外にあるものに触った後 など

保存しておいて、いざという時に活用してください。

発症日を入れてね。



登校再開日早見表

元気+回復



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★		🦠			症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱		🦠			登校再開		🦠
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

発症

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」