

「感染症」を予防しよう

寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎などの「感染症」が広がりやすくなります。加治川中学校でも感染症が流行り始めています。みんなで「感染症」を予防するために、次の5つに気をつけましょう。



1. 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って爪の先から手首まで丁寧に洗いましょう。

2. 咳エチケット

咳やくしゃみが出そうになったらハンカチやティッシュで鼻と口を覆いましょう。急な咳やくしゃみの場合はできるだけ手を使わず、袖や上着の内側で鼻や口を覆いましょう。



3. 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると菌やウイルスが増えやすくなります。2か所の窓を開けたり、扇風機や換気扇などを使ったりして空気を入れ替えましょう。

4. 規則正しい生活

夜更かしをしたり、朝ごはんを食べなかったりすると、免疫が弱まってしまう。早寝早起きをする、ご飯をしっかりと食べる、お風呂にゆっくり浸かるなど規則正しい生活をしましょう。



5. マスクをつける

ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所ではマスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間に隙間ができないように、鼻や頬、あごにぴったりとつけましょう。

11月10日～16日は家庭生活強調週間です！

就寝時間、起床時間、メディアの時間を自分で目標立てて実施します。2学期からは、メディア接触時間を減らすための取組を自分で考え、取り入れる「Do○○デー」を小中連携で実施します。保護者の皆様のご協力が必要不可欠となります。よろしくお願いいたします。

11月8日はいい歯の日



食べたらかみかく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、虫歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



だんだん歯ブラシの毛先が開いてくるため歯にしっかり当たらず、歯垢が取り除きにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい

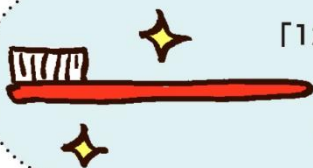


広がった毛先が歯肉に当たったり、古い歯ブラシは弾力性が失われるため歯や歯肉にダメージを与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう

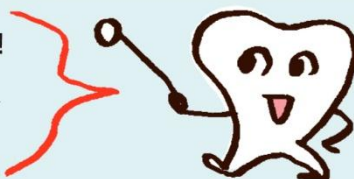


歯ブラシは汚れが残っていたり乾かさなかったりすると細菌が繁殖しやすく、長く使っていると不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!

1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



今、何か悩んでいることはありませんか?

友達関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。そんなときは、一人で抱え込むより、信頼できる周りの人に話すのがおすすめです。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなります。学校の先生やカウンセラーの先生、もちろん保健室にもいつでも話しに来てくださいね。辛くて苦しいときは、我慢せずにSOSを出し、自分を大切にできる人になりましょう。

