



令和3年11月1日
和歌山市立明和中学校

秋が随分と深まってきました。朝夕ひんやりと感じ、「あれ！風邪かなあ？」と思った日はありませんか？冬がもうそこまで近づいてきています。寒さに負けないからだをつくりましょう。



(HPへ)

感染症対策をしましょう。

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症予防のため、今まで通り、気をゆるめることがないように予防しましょう。

(いい) (くうき)
11月9日は「換気の日」



感染症予防に
換気はとても有効です！

換気・通風のポイントは



『2か所』を
『対角線』で

換気をしないと、こんなことに!?



空気が汚れ、
いやな臭いがする

チリやホコリが
アレルギーの原因に

二酸化炭素が増え、
頭痛がする

ウイルスが増え、
感染しやすくなる

マスクの素材別の予防効果

(NHK NEWS おはよう日本より参考)

	不織布	布	ウレタン
吐き出し予防効果	80%	66%~82%	50%
吸込み予防効果	70%	35%~45%	30%~40%

不織布のマスクが、予防効果が高いことがわかります。

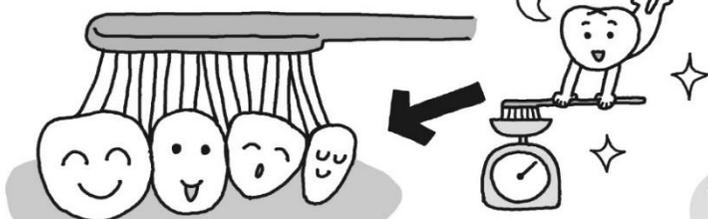
裏面に健康観察票を載せています。提出の必要はありません。家でチェックしてください。

11月8日は、いい歯の日です。

歯をみがくときの力加減に気をつけて!

○ 適度な力加減の場合

150~200g



✗ 力が弱すぎる場合



✗ 力が強すぎる場合



歯をみがくときは150~200gくらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がりすぎず、きちんと歯面に当たります。力が弱すぎると毛先が届かない部分が増えますし、力が強すぎると毛先が押されて開いてしまい、汚れを効果的に落とせないばかりか、歯肉を傷つけることもあります。

ガンコな強敵?! 歯石

むし歯や歯周病の原因となる歯垢（プラークともいいます）に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなって歯にこびりついた状態のものが「歯石」です。大きくなると歯肉（歯ぐき）を圧迫して炎症を起こすほか、歯垢と同じように歯周病を進行させていくため、歯と口、ひいては全身の健康を脅かす極めて危険な存在と言えます。

さらに、注目すべきは、歯石になると「歯みがきではおとせない」という点です。歯科医院で除去してもらう必要がありますが、歯周病は自覚症状が出にくいことも特徴のひとつ。ほったらかしになり、痛みや違和感で気づいたときには進行していて…ということも十分あり得るのです。

毎日の歯みがきでしっかり歯垢をおとす、そして定期的に歯科医院でチェックを受けて歯石は早めに除去—これらを習慣づけることが大切です。



歯科検診より（全校生徒）
一人平均う歯数（DMFT指数）0.7本
歯垢の状態 異常なし 61.5%
要観察・要受診 38.5%
歯肉の状態 異常なし 61.5%
要観察・要受診 38.5%