



令和5年11月1日
和歌山市立明和中学校

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことはありますか。他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。夕方は、歩行者や自転車に気付くのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間ともいわれています。下校時は、反射板やライトを使うなど、周囲に気を配りましょう。



(HPへ)



一生涯自分の歯で食事できるように大切にしましょう。

歯のクイズ

わかるかな？

Q. 大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそろった状態で20本。大人の歯に生え変わっていく間に28本になります。人によって少しだけ数が違うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯が抜けてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯みがきをする時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は？

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回

和歌山県にインフルエンザ流行注意報が発令されました。

(令和5年10月27日)

和歌山県は、県内のインフルエンザの患者数が増えて、流行の基準を超えたと発表しました。10月に注意報レベルになるのは14年ぶりです。

- ・症状 38℃以上の発熱や咳、のどの痛み、頭痛、全身の倦怠感や関節の痛み
- ・潜伏期間 1～3日
- ・予防 手洗い、うがい、咳エチケットなどの基本的な感染対策

インフルエンザ 出席停止期間
発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

インフルエンザと診断されたら学校へ連絡をお願いします。「インフルエンザによる欠席届」をお渡しします。

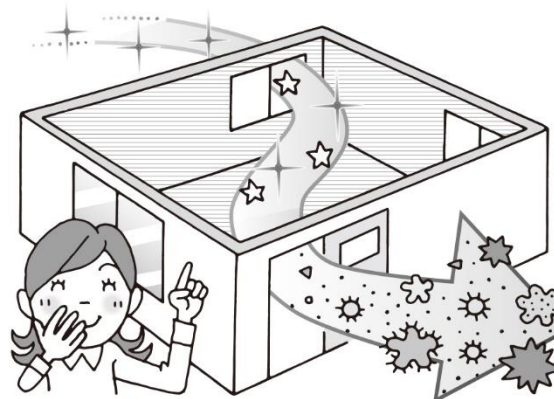
念のため、マスクの予備をカバンに入れておいてください。



11月9日はいい空気の日

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



11月10日はトイレの日

修行あるのみじゃ！

トイレ道



門下生

トイレット
ペーパーを
ムダ使い
していない



有段者

足の位置を
一歩前にしている



師範

次に使う人の
ことを考えて、
汚れていたら
拭いている

