



保健だより

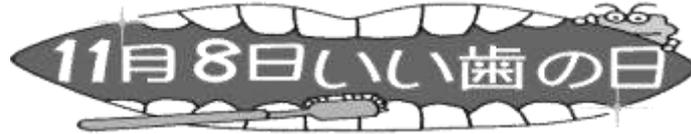
すこやか

令和2年11月6日

氷見市立西の杜学園

NO. 8

朝晩の気温もぐっと下がり、寒さを感じるようになってきました。体が寒さに慣れていないこの時期は、いつも以上に十分な睡眠・栄養・適度な運動等で規則正しい生活リズムを心がけ、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス等の感染症予防に努めましょう。



インフルエンザや新型コロナウイルスの予防には、歯みがきも有効だと知っていますか？ ウイルスを取り込みやすくしてしまう細菌が口の中にいるため、これを歯みがきでしっかり取り除けば、感染しにくくなるのです。

☆いつもの歯みがきセルフチェック

- 歯ブラシは1か月に1回新品に交換している。
- 食事の後は欠かさず歯みがきをしている。
- 毛先が広がらない程度の力加減で、優しくみがいている。
- 歯ブラシを小刻みに動かし、一本一本を丁寧にみがいている。
- みがく順番をきめている。
- みがいた後、鏡でみがき残しや歯ぐきの状態をチェックしている。
- 歯医者さんで定期的に歯の状態や歯みがきの方法についてアドバイスをしてもらっている。



チェックの数が6～7個

歯みがき達人

その調子！

チェックの数が3～5個

歯みがき中級

あと一步！

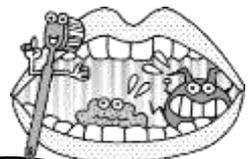
チェックの数が1～2個

歯みがき初級

みがき残しはないですか？

① 歯と歯の間 ② 奥歯の溝(かみ合わせ) ③ 歯と歯肉(歯ぐき)の境目

上の3つは、歯をみがくときに“みがき残し”になりやすい部分です。つまり、「むし歯・歯周病になりやすいところ」とも言えます。歯みがきでは、特にこの3つを意識して、時間をかけて、丁寧にみがくよう心がけましょう。



12月10日(木) 13:30～

学校保健委員会があります。

歯の健康について後期課程の学校歯科医の安達陽一先生に教えていただきます。

引き続き新型コロナウイルス感染症対策の徹底を！

対策① マスクと飛沫防止

すっかり習慣になったマスクは、引き続き徹底しましょう。

やむをえずマスクを外す場合、周囲1メートル以内に人がいないことを確かめてください。



対策② 手洗いと手指消毒

手洗い しっかりポイント

- ① しっかり濡らそう
- ② しっかり泡立てよう
- ③ すすいだら、しっかり拭き取ろう



消毒 しっかりポイント

- ① 2～3ml、しっかり手に取ろう
- ② 15秒以上、しっかりすり込もう



参考：エコチルとやま新聞 vol.22

学校における冬季の服装について

秋が深まり、日中も気温があまり上がらない日が出てきました。これからの期間、教室では暖房をかけますが、今年は換気を十分に行うことから、授業中の防寒対策を講じることが必要です。

そこで、西の杜学園では、授業中も暖かく過ごせるように、下記のような服装の着用を認めることにしましたので、各家庭で準備をしてください。

<前期課程(1～6年生)>

- フリース素材の室内用の上着・ジャンパー
- ▲フードが付いているものは不可
- ▲カッパやウィンドブレーカーのような表面がつるつるしているものは不可



<後期課程(7～9年生)>

- 制服の代わりに、体操服(上下)着用可
- 制服または体操服の下に、華美でないトレーナーやセーターの着用は可
- 制服または体操服の上に、フリース素材の室内用の上着・ジャンパーの着用も可
(▲フードが付いているものは不可、○華美でない色(黒、紺、茶など))
- 制服または体操服の上に、部活動でそろえたウィンドブレーカーの着用は可

※ なお、不明な点がございましたら、学校にお問い合わせください。

担当 前期課程：水野
後期課程：小坪
Tel：76-2300

毎朝の健康チェックカードは自分の体調を管理する大切なカードです。
忘れずに提出しましょう。

