



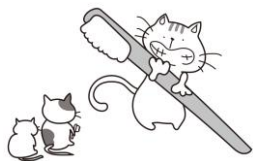
令和5年11月8日(水) 調布市立調布中学校 保健室



日に日に秋を感じる季節となりました。今年は暑さが残る秋となりましたが、日中の気温もかなり過ごしやすくなりました。長い2学期の中間地点の時期です。疲れが溜まっている頃かと思います。自分なりのリフレッシュ方法を見つけ、疲れを取るよう意識できると良いですね。

秋の臨時歯科検診 について

対象者には、本日
お知らせを配布しています。



日時 11月28日(火)1校時

場所 保健室

対象者

- ・ 歯科検診で未処置歯(むし歯)があった生徒のうち、受診結果報告書が提出されていない生徒
- ・ 歯科検診が未受診の生徒

今年は、対象者が例年に比べ多くなっています。対象者の中で、すでにむし歯の治療を受けている人は、保健室まで教えてください。また、臨時歯科検診について分からないことがあれば、保健室まで。



いい歯の秘訣!

正しい歯みがき習慣を身につけよう!



歯を失う最大の理由はむし歯と歯周病です。どちらも主な原因となるのがプラーク(歯垢)。正しい歯みがき習慣を身につけて、歯についたプラークを除去することが、いつまでもきれいな歯を保つ秘訣です。次の点を心がけて、目指せ8020!

食べたらすぐみがく!



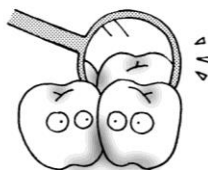
3食後3分以内に
3分間が理想です

毛先の揃ったきれい
な歯ブラシを使おう



歯ブラシは直角に当て、
一本一本ていねいに

歯垢のつきやすいと
ころを重点的に



「歯と歯の間」「歯と歯肉の
間」「奥歯の溝」「歯の裏側」

デンタルフロスや歯間
ブラシも上手に活用



歯と歯の間に食べ物がつ
まりやすい人におススメ

みんなで 換気!

みなさんが教室で快適に過ごすために、学校環境衛生の基準が決められています。それによると、二酸化炭素の濃度は1,500ppm以下。1,500ppmをこえていくと、息苦しくなったり、頭が重いと感じることがあります。

閉めきった教室でたくさんの人が息をすると増えていく二酸化炭素。ウイルスや細菌だって増えていきます。休み時間になったら、みんなで窓を開けましょう! 5分間全開にして、新鮮な空気と入れ替えましょう!

みんなが
「換気は大切」
と思うことが
大事です!

調布中の換気対策はコレだ!!

- ① 保健給食委員を中心に、休み時間は教室の窓と扉を開けます!!
寒さが厳しくなると辛いかもしれませんが、皆さんに新鮮な空気を届ける大切な時間です。ぜひ協力してください。
- ② 学校薬剤師さんによる空気検査で、室内の二酸化炭素濃度を測定します。
授業中の教室に入り、検査をすることがあります。ご協力をお願いします。



インフルエンザの 感染経路3つを知って 予防しよう

飛沫
感染

感染している人のくしゃみやせきで飛び出たウイルスを吸い込む



予防法 マスクをする

接触
感染

ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる



予防法 手をしっかり洗う

空気
感染

空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む



予防法 換気をする

おねがい

保健室には湯たんぽが置いてありますが、「寒いから」のみを理由に借りに来る人には渡せません。まずは上着やセーター、下着を活用して調整をしてみてください。



11月からは、冬服へ完全移行となります。学ランやブレザーをお忘れなく!