

令和5年11月20日  
加古川市立平岡南中学校

10月後半は、「インフルエンザ」「新型コロナ」感染症にかかる人がとても多く、危機的な状況になりましたが、ようやく感染症は収まってきています。しかしこれから寒くなると、再び感染症の流行が考えられます。これまで同様「手洗い」「換気」「体調の観察」など基本の感染対策を意識して行いましょう。



## 換気をしっかりしよう

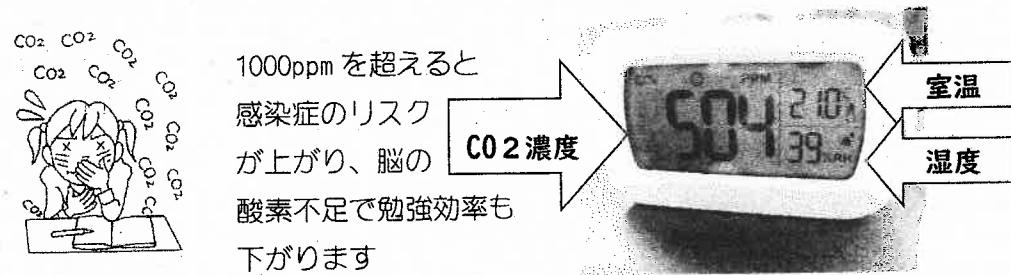


閉め切った部屋の中は・・・

- CO<sub>2</sub>が増えて、頭痛や吐き気の原因になります。頭がぼーっとして、学習の効果も上がりません。
- 細菌やウイルスが増殖します。細菌やウイルスが増えると感染症にかかりやすくなります
- 閉め切った室内は、結露が発生しやすくなり、カビやダニが増えて、アレルギーが出やすくなってしまいます。

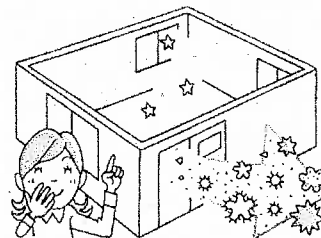
## CO<sub>2</sub>濃度が1000ppmを超えないようにしましょう

各教室にCO<sub>2</sub>モニターを設置していますので、授業中も時々数値を確認しましょう。



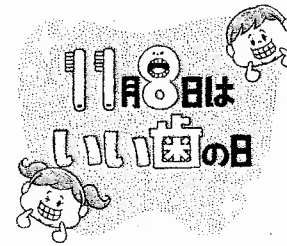
## 換気の仕方

空気の通り道を作るため  
**二方向の窓を開けます**  
出来るだけ**対角線**が望ましいです



## 窓を開ける時は

授業中は、10～20cmでも**効果あり**。  
休み時間は5分程度大きく開きましょう



## 歯科の受診をすすめるプリントをもらった人 歯科を受診していますか？ まだの人は、早目に受診しましょう

5月～6月にかけて行われた歯科健診の結果、「むし歯」の疑いの人や、「歯垢がたまっている人」「歯肉炎を起こしている人」などに歯科医での受診をすすめる用紙を渡しています。まだ、受診できていない人は、日没が早くなって部活動が早く終わる今の時期が受診のチャンスです。ぜひ歯科を予約しましょう。用紙を無くした人は、保健室に連絡をもらえれば、再発行も可能です。

むし歯は、放っておいても治りません。それどころか、どんどん悪化してしまいます。出来るだけ早く受診して、早く治療する方が、痛みも少なく通う回数も少なく済みます。

## 歯みがきしっかりできていますか？

**① みがき残しやすいところ ①**

歯と歯のあいだ

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

**② みがき残しやすいところ ②**

歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

**③ みがき残しやすいところ ③**

奥歯の裏やかみ合わせの溝

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにすると毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていないにみがこう。

**④ みがき残しやすいところ ④**

前歯の裏

下の前歯の裏は、歯ブラシのかかてどかき出すようにするといいわ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

## インフルエンザやコロナのワクチン接種について

例年より早くからインフルエンザが流行したこともあり、インフルエンザのワクチンは不足気味の様です。ワクチン接種を考えている人は早めにかかりつけ医師に相談しましょう。ワクチンの効果は、接種後2～3週間後からです。

