



11月に入りました。今年も早いもので、あと2か月となりましたね。2学期は、行事がたくさんありますが、11月は文化祭、1年生のものづくり体験、2年生のトライやる・ウィーク、3年生のオープンハイスクールがありますね。

本格的に寒くなってきますが、体調管理や感染症対策を意識して行い、元気に過ごしていきましょう。

寒い冬こそ、しっかりと換気をして空気を入れ替えよう！

<換気のポイント>

- ① 対角線上の窓やドアを開ける。
- ② 寒くても1時間に2回以上空気を入れ替える。



## 室内のウイルス対策

# 2つのかん



閉め切った部屋ではウイルスが空気中にたどるので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。



空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。

寒くなると空気が乾燥します。加湿して空気の乾燥を防ぐことも忘れずに！マスクは、どの加湿に役立ちます。



一学期に歯科検診をして、お知らせの用紙を受け取った人は、受診後の結果報告書の提出をお願いします。未受診の人は、なるべく早く受診しましょう。

また、用紙を受け取っていない人も自分の歯について見直す機会として定期健診を受けることが大切です。痛みや出血などの症状が出る前に、日頃から歯磨きを毎日確実にやり、**予防歯科**を心がけてみましょう。

※**予防歯科**とは…症状が出る前の予防を大切にすること。

## スポーツ選手は歯を大切にしますか？

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくなないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る大切なのですね。



## <このキャラクターを知っていますか？>

日本歯科医師会PRキャラクター よ坊さん(兵庫県バージョン)です。

いつまでも健康な歯を保つために、セルフケアと定期的な健診による、予防の大切さをみんなに伝えるキャラクターです。

出典：日本歯科医師会HP

◎日本歯科医師会のHPには、歯と口の健康について楽しく学べるアニメ動画や知識がたくさん掲載されています。このほかにもタブレットなどを用いて自分の歯と口の健康について調べ、知っていくことから始めてみましょう。