

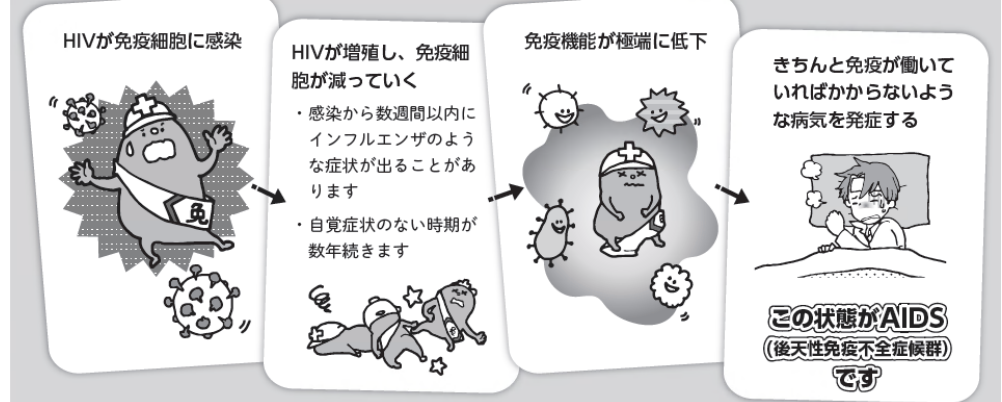
今年は、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。今日まで本当にお疲れ様でした。感染者数は増加傾向にあり、まだまだ気を緩めることはできませんが、残り少しの2020年、元気に走り抜けましょう！3年生は、受験勉強頑張ってくださいね！

知ってる!?

HIVとエイズの違い

エイズ(AIDS)とは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)に感染することで起こる病気です。でも、HIV感染=AIDSではありません。

HIV発症からAIDSになるまで



現在は、いろいろな治療薬があり、きちんと服薬すれば、AIDS発症を予防できます。

12月1日は「世界エイズデー」 エイズのこと、考えてみましょう

● 11月19日(木)に歯科講話(1年生対象)を行いました! ●

学校歯科医の小川享宏先生に、パワーポイントを使いながら、むし歯や歯肉炎、正しい歯の磨き方について丁寧に教えていただきました。

歯科講話終了後、学んだことや感想を書いてもらいましたので、一部ご紹介します。



学んだこと

- ・歯の汚れを放置しすぎると、歯石になる。
- ・歯石が口の中にできることで、(放置したままだと)むし歯や口臭の原因になる。
- ・歯垢には約1000億個以上もの細菌がいる。
- ・歯ブラシは、1ヶ月に1回は替えて清潔に保つ。
- ・歯ブラシを使うときは、「直角(直角に歯ブラシをあてる)」「細かく(細かく動かす)」「弱く(200gの圧で)」
- ・歯ブラシの持ち方はペンを持つ感じ。奥歯は横に持ち、前歯は縦に持つ。1cmを目安にブラシを動かす。



これから気を付けたいこと

- ・これから毎日欠かさず歯みがきをし、歯こうが残らないように、すみすみまで歯をみがくよう、気をつける。
- ・奥歯や歯の裏側をこれからもちゃんとみがく事を気をつけたい。
- ・歯のみがき方、歯ブラシの選び方に気をつけたい。
- ・みがき残しがないように、歯に合わせて歯みがきをしていきたいです。
- ・今日習ったことを今日から生かして、健康な歯を保ちたいです。
- ・普通のみがきだけでなく、糸ようじまでしっかりみがきたいです。

この冬の感染症



新型コロナウイルス、インフルエンザ…様々な感染症に立ち向かうため、
どんなことに気をつけて生活していけばよいのか、一緒に考えてみましょう。

外に出す！

吹き払う！

薄める！

よどませない！



こまめな換気

室内の空気を入れ換えて、室内のウイルスを追い出しましょう。

換気は、1時間に数回大きく窓を開けて換気するより、「少しだけ開けて常時換気」の方が室温を保ちやすいそうです。そこで、保健委員会で以下のような取り組みを始めます。

換気棒を設置し、常時換気をします！

(換気棒とは…窓やドアを一定間隔に開けておくための“つかえ棒”のこと)

教室の①前方ドアと②後方窓、③欄間、④廊下窓を開け、換気を徹底します。①、②、③(一部)には換気棒を設置し、閉まらないようにしています。換気棒の設置や管理は保健委員が行いますので、勝手に取り外したり触ったりしないよう、お願いします。

③



①



②



換気棒



サーキュレーターを使用します！

空気の流れを作り、教室内の空気が戸外へ出るように、サーキュレーターを使用します。**サーキュレーターは窓に向けて設置します。**

適度な湿度



ウイルスは低温で低湿度の方が生存に適しています。

湿度40%以下の環境では感染力が上昇するので、40~60%を維持することが推奨されます。インフルエンザウイルスなら、50~60%で感染力が弱まります。そこで、保健委員会で以下のような取り組みを始めます。

加湿器を設置します！

朝から放課後まで、加湿器を稼働させます。保健委員が管理を行いますので、絶対に手を触れないようにお願いします。



上記以外にも、手洗い、マスク、咳エチケット、三密



の回避など

保護者の皆様へ

新型コロナウイルスの感染が拡大しております。お子様に体調不良がある場合は、症状がなくなるまで無理をせず、自宅休養をしてください。また、ご家族に発熱等のかぜ症状がある場合も、登校は控えていただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。その際、必ず学校へご連絡くださいますよう、併せてお願いいたします。