



令和3年11月  
国立市立  
国立第一中学校  
保健室

## ＊11月8日は「いい歯の日」 歯科講話とブラッシング指導を行いました＊

昨年度は実施できませんでしたが、毎年11月8日「いい歯の日」にちなんで国立市歯科医師会のご協力のもと、今年度は11月4日(木)に1学年対象の歯科講話、11月8日(月)にA組対象のブラッシング指導を実施しました。他学年のみなさんも改めて自分の口の中を観察して、歯を大切に過ごしてほしいと思います。

### 1学年歯科講話

毎年、1学年後期厚生委員会が中心となり体育館で歯科講話を行っています。前半は厚生委員会による発表です。1学年全員に歯についての事前アンケートをとり、その集計結果発表と歯に関するクイズを出しました。後半は今年も山下歯科医院 山下清孝先生からパワーポイントで実際の写真を見せてもらいながら歯の健康についての講話をしていただきました。



### A組ブラッシング指導

今年はコロナ禍での実施ということで歯の赤染めはできませんでしたが、その中でもわかりやすく伝えようと歯科衛生士の方が工夫を凝らした動画などをいくつも用意くださりパワーポイントを見ながら指導を受けました。マスクを外して自分の歯を確認することができずもどかしい思いでしたが、家で歯みがきをするときに鏡を見ながら歯を1本1本確認して丁寧に磨いて健康な歯と歯肉を保ちましょう。



## \* 登校時の朝の健康観察が変わります！ \*

### 自分の体調、毎朝CHECK!



11月22日(月)から登校時の健康観察は教室で行います。10月に入り、新型コロナウイルス感染症の感染者が減少したことに伴う変更ですが、油断は禁物です。秋冬は空気が乾燥することで風邪やインフルエンザが流行しやすいことには変わりはありません。起床時の体調チェックと検温をお願いします。引き続き、風邪症状や発熱が見られる場合には登校せず、医療機関を受診してください。

## \*ハンカチを身につけよう\*

厚生委員会では前期に引き続き11月にもハンカチ・爪チェックを行っています。まさか手洗い後に標準服で拭いている人はいませんよね…? (たまにそんな姿を見かけるような…。笑) アルコール消毒してるから大丈夫!なんてことはなのです。ノロウイルスにはアルコール消毒の効果がないとされています。せっけんを使った手洗いが大事なんです。それにしても、なかなか全員がハンカチを持ってきているクラスがありません…。せっかく手を洗っても制服や何日も使っているハンカチではかえって雑菌がついてしまいます。毎日清潔なハンカチを身につけましょう! さらに、爪が伸びたらこまめに切って指先も清潔にしましょうね!!



## 7つのまちがいをさがそう!

2つの絵を見比べてまちがいをみつけよう。答えは保健室前に掲示します。

