

「とくしまアラート」が解除され、県内の新型コロナウイルス新規感染者数は減少傾向となっていますが、今後第6波が起こらないように、引き続き①「検温等の健康観察」②「手洗い」③「マスクの着用」④「換気」⑤「身体的距離の確保」⑥「栄養バランスのよい食事」⑦「適度な運動」⑧「体調が悪いと感じたら無理をせず休養」を徹底して行いましょう。

☆11月8日は「いい歯の日」

口の中の細菌は、食べ物や飲み物に含まれる砂糖を栄養にして増えていきます。だらだらと時間を決めずに飲食していると、細菌の塊である「歯垢」が増えます。むし歯や歯周病の原因となる歯垢に、唾液中のカルシウムなどが沈着し、硬くなってこびりついた状態の物が「歯石」です。歯石は、口臭や歯肉炎の原因になり、歯垢と同じように歯周病を進行させていきます。

歯垢はべったりと歯にくっつくので、歯ブラシやデンタルフロスを使用して、みがき残しがないようにすることが必要です。歯石になると歯みがきでは落とせないなので、歯科医院で除去してもらう必要があります。

毎日の歯みがき（セルフケア）でしっかりと歯垢を落とし、定期的な歯科医院でのチェック（プロケア）で歯石を除去することを習慣づけましょう。

夜遅くまで勉強を頑張っているみなさん！ 夜食もおいしいですが、歯みがきをして、眠気防止や気分のリフレッシュを図るのはいかがですか？

◆みがき残していませんか？ここは**要注意!**◆

寝る前の歯みがきは特にしっかりと

☆加湿器を活用しよう

冬の感染症対策として、11月から各HR教室に加湿器が設置されます。空気が乾燥すると、鼻や口の気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザなどにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことが効果的です。ただし、加湿器は適切な管理をしないと、カビや細菌が発生し、健康被害を引き起こす可能性があります。

加湿器を使用するときは・・・

- ①丁寧に扱う
 - ・水タンクの水は毎日取り替える
 - ・定期的にフィルターとトレーの清掃を行う
- ②清掃などのメンテナンスを適切に行う
- ③換気を徹底する
 - ・空気清浄機能はありません
 - 常時廊下側と窓側を対角に開けて換気をする



(いい) (くいき) 11月9日は「換気の日」



感染症予防に
換気はとても有効です！

☆医療費の請求は終わっていますか？

授業中や部活動中、登下校中などのけがで医療機関を受診した人で、「日本スポーツ振興センター災害共済給付」の手続きができていない人はいませんか？ 災害(けが)発生から2年で時効になりますので、気をつけてください。

申請が必要な人は、保健室へ用紙を取りに来てください。また、手元に書類がある人は、早急に保健室へ提出してください。治療が終わっていても、受診した月の分から提出してください。