

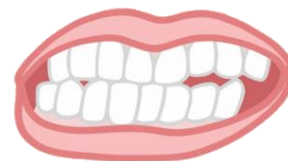
学習発表会お疲れさまでした。一人一人が一生懸命準備をしてきた成果がみられ、どの演目も本当に素晴らしい発表でした。大きな行事が終わったところで寒さが増した季節になり、体調が崩れやすい時期になります。下着や防寒具を工夫し、自分の体調管理をしっかりできるようにしましょう。寒い時期は空気が乾燥し、感染症にかかりやすくなります。新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症にもかからないよう、十分な対策をしましょう。

11月8日は「いい歯の日」

マスクの着用が当たり前になった今、マスク着用による「口呼吸リスク」があることを知っていますか？マスクをしていると、暑さや息苦しさに感じる口呼吸になってしまいがちです。口呼吸になると、どんな影響が出るのでしょうか。

①むし歯や歯周病リスクが高くなる

- 口呼吸をしていると、口の中が乾燥し、唾液の自浄作用が働かず、むし歯や歯周病の原因菌が繁殖し放題になる。
- 口の中が乾燥していると、汚れがつきやすくなり、むし歯や歯周病の原因になるプラーク（歯垢）が付着しやすくなる。



②歯並びが乱れる

- 口呼吸により常に口を開けていると、唇の筋肉が衰え、歯並びや噛み合わせが乱れてしまう。
- 唇と舌の筋肉のバランスにより歯並びは正常な位置になるが、口が開いている状態だと舌が下にさがり、唇と舌のバランスが崩れ、出っ歯や開咬など不正咬合が生じる。

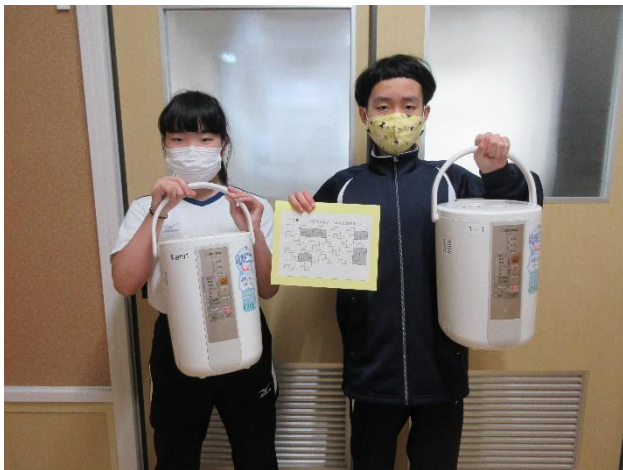
なるべく鼻呼吸を心がけ、暑さや息苦しさをを感じる場合は、人との距離をとって適宜マスクを外すことも大切です。

歯の健康習慣を身に付け、80歳になった時20本以上の歯を保つことができるようにしましょう！

			
よく噛んで食べよう！ 唾液は歯のガードマン！	寝ている間に増える歯垢 寝る前の歯磨きが大事！	歯間ブラシやフロスを使って 歯の間もきれいに！	定期的に歯科医院で歯の 健康チェック！

保健給食委員が加湿器を管理します！

気温が低くなり、これから暖房やストーブを使うようになります。空気が乾燥すると、ウイルスが長時間とどまり、遠くまで拡散しやすくなります。ウイルスが長時間とどまることができると、それを吸い込んだり（飛沫感染）付着しているウイルスを触った手で目をこすったりしてしまう（接触感染）などして、感染症にかかってしまうリスクが高まります。それを防ぐためにも室内の湿度を高めてウイルスが長時間とどまらないようにします。文林中の感染症対策のために、保健給食委員が毎日加湿器の管理をします。みなさんご協力をお願いします！

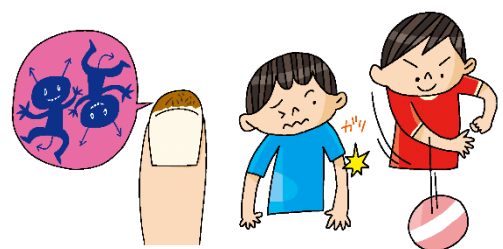


あなたの爪の長さは大丈夫？

最近、保健室に来る生徒の中で爪が長い人をよく見かけます。「切ろう、切ろう」と思っているも、ついつい忘れてしまいがちですよね…でも、自分のためにも他の人のためにもこまめに爪の長さを気にしてほしいと思います。

爪を伸ばしているとどんなことが起こるの…？

- ①爪に汚れや細菌が入り込む
- ②物が当たったときに割れる
- ③他の人とぶつかった時に傷付けてしまう



適切な爪の長さを保ち、爪が長いことが原因で起こる病気や事故を事前に防ぎましょう。

つめのつくりと働き

つめは、中心の「そうこう」、新しいつめをつくる「つめ半月」、つめを支える皮ふからできています。水分が補給されなかつめの先は白っぽくなります。

つめには、①指先の保護②指の腹に加わる力を支える③指先の感覚をすどくするなどの働きがあります。

