

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことはありますか。他の季節に比べて秋は急速に日が暮れることを表します。また、日の入りからしばらく暗くならない薄明けの時間も、秋は夏に比べて短くあっという間に暗くなります。そのため夕方は歩行者や自転車に気づくのが遅れて交通事故の危険性が高くなる時間ともいわれています。下校時は特に注意しましょう。

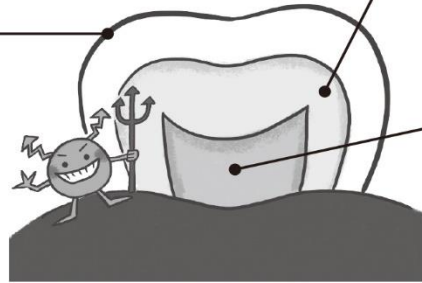


6月の歯科検診後に配付した結果について、再発行を希望する場合は、担任の先生か保健室まで知らせてください。

## 虫歯はどこまで進んでいる？

### エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。



### 象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。



### 歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

### 大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

## 虫歯は感染する？

虫歯菌がいるのは歯垢の中なので、空気感染はしません。それでも感染することがあります。

を溶かすと虫歯になってしまいます。



があります。このような場合は注意が必要です。とはいえ、虫歯菌が口の中に入ったらずに虫歯になるわけではないので大丈夫です。日頃から丁寧に歯みがきを行い、大切な歯を守りましょう。



## 感染症 注意報

感染症流行の季節がやってきました。うつらない・うつさないためのキホンを確認！

### 手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



### せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



### 体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



## 体も心も うるおいプラス

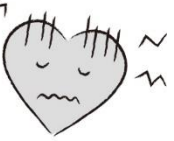
### 体が乾燥すると...

- ウイルスの活動が活発になる
- かゆみやひびわれ
- のどが渇いてカゼをひきやすくなる



### 心が乾燥すると...

- 少しのことでもイライラする
- 集中できなくてボーとする
- 自分はダメだと落ち込む



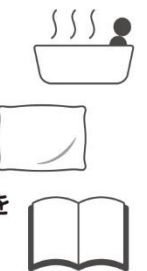
### うるおいプラス

- 加湿器を使う
- こまめな水分補給
- クリームで保湿



### うるおいプラス

- お風呂でリラックス
- よく寝る
- 好きなことをする



## トイレのマナーについて

ホームルーム教室がある棟のトイレが新しくなり、半年が経ちました。掃除の時間もみなさんしっかり掃除してくれています。しかし、最近トイレを使うときのマナーがあまり良くない場面が見られ、一部の生徒からもトイレの使い方が良くないという声を耳にします。こんなこと、心あたりないですか…？

- トイレの個室を使用した後、流し忘れている…
- トイレを使用し、汚してしまったにもかかわらず、そのまま放置している…
- トイレの出入り口の扉を足で押し開けて出て、扉に靴跡がたくさん…

- ➡ ★用を済ませたら必ず流す。  
★もし、汚してしまったらトイレトペーパーでふきとったり、ブラシを使う。  
★出入り口は足で蹴らない。手や肘で押し開ける。

トイレのドアを開ける前に、もう一度確認してから出るようにするといいですね。みなさんが使うトイレです。みなさんの心がけて、安心して使えるきれいな“トイレ”をキープしていきましょう。

