

手から目・鼻・口への接触感染を防ぐ

### 学校での手洗い6つのタイミング

- ①外から教室に入るとき
- ②咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ③昼食の前後
- ④掃除のあと
- ⑤トイレのあと
- ⑥共用のものを触ったとき



手洗いは30秒かけて水とせっけんで丁寧に洗いましょう。

### 飲み物を持ってきましょう



マスクを着けていると、体内に熱がたまりやすく、またマスク内の湿度が高いので、喉が渇いたとわかりにくい傾向にあるようです。休み時間ごとなど意識をして水分をとり、脱水を防ぎましょう。

### 感染症対策に必要な持ち物

- ①清潔なハンカチ・ティッシュ
  - ②マスク
  - ③食事中などマスクを外した時、マスクを入れる物。  
 (ビニール袋やジップロック、マスクケースなど)
- 3点の準備をお願いします。



### 丁寧に歯をみがいて目指そう 8020!

80歳になっても自分の歯を20本以上残そうとする運動です。今では2人に1人は達成しているそうです。(8020推進財団2016年調べ)

「4割」・・・抜歯する原因の中で歯周病が占める割合です

歯周病の原因は「歯垢」。つまり磨き残しです。むし歯の原因にもなるため、丁寧な歯磨きが重要です。丁寧な歯磨きには最低「3分」必要です。自分の歯磨きの時間はどれくらいですか？

<p>1 毛先の当て分</p> <p>歯と歯茎の境目、歯と歯の間に、歯ブラシをきちんと当てる</p>	<p>2 かか減</p> <p>150~200g位の軽いついでみがく</p>	<p>3 動かし分</p> <p>小刻みに動かし、1~2本ずつみがく</p>
--	--	--

丁寧は歯磨きには道具も大切！  
 毛先の広がったブラシでは上手にみがけません。  
 1か月を目安に交換しましょう



### 歯ぐきをじっくり見たことはありますか？

毎日がみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るの大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

<p>健康な歯ぐき</p> <p>色：うすいピンク色              形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる              弾力性があり、引きしまっている</p>	<p>歯肉炎の歯ぐき</p> <p>色：赤みを帯びている              形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている              腫れがみられる</p>
--	--

#### 歯肉炎にならないために

- ・歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・定期的に歯医者さんに診てもらおう



### 100年前アメリカ

#### ある実業家の本当のお話

ある実業家の男性が、コックさんを5人も雇って、世界中の美味しいものを毎日食べていました。ほとんど動かず馳走を食べ続けていると、ブクブクに太り体調がどんどん悪化。太り過ぎを理由に保険の加入も断られ、いろいろ試した健康法もどれも失敗でした。でも、「本当におなかがすいたときに、



新鮮なものをシンプルに調理する」という工夫と一緒に「よくかんで食べる」を実践。数カ月後には体重が減り、体力は回復、筋肉もついてきたのです。よくかむと、ゆっくり味わいながら食べることができ、食べる量も減るので健康な体作りにつながったのです。「ひとくち30回」が大切な理由を教えてください、本当にあったお話でした。



### よくかむための工夫

- ①少しずつ口に  
入れる
- ②飲み物で流し  
込まない
- ③かんでいる間、おはしを置く