



「よい歯バッヂ」おめでとう!

今年(ことし)は452名(90.6%)の児童(めい)が、歯科健診(し けんしん)のとき(とき)にう歯(うし)がありませんでした。健診時(けんしんじ)にう歯(うし)がなかった児童(じどう)と、健診後(けんしんご)にう歯(うし)を治(な)して受診報告書(じゆしんほうこくしょ)を提出(ていしゆつ)した児童(じどう)をあわせて461名(92.4%)へ、「よい歯バッヂ」を配布(はいふ)します。受診報告書(じゆしんほうこくしょ)を提出(ていしゆつ)した児童(じどう)へも配布(はいふ)します。なるべく早く(はや)う歯(うし)を治療(しちりよう)しましょう。(単位(めい)：名) 1月25日現在

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
う歯なし	65	62	59	65	55	79
処置完了(健診時)	10	9	17	17	9	5
健診後に処置完了	0	0	1	4	3	1
計	75 (93.8%)	71 (94.7%)	77 (92.8%)	86 (93.5%)	67 (91.8%)	83 (88.5%)

外国に行っていないのに 時差ぼけ?

「休みの日は絶対夜ふかし!」というAさんの生活リズムを見てみましょう。寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。



	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	1:00	6:00	11:00



平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行(時差約3時間半)をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。

せっかくのウイルス対策が...

発熱

せき

呼吸
困難感

だるさ

こんな症状を招いているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器かもしれません。

原因は、加湿器内で繁殖したカビや細菌。水蒸気に混じって部屋に広がり、吸い込むことで発症します。

せっかくのウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまっは大変です。加湿器は、説明書にそって正しくメンテナンスしましょう。

タンクの水は毎日とりかえる

定期的にフィルターを掃除する



新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症^{よぼう}+インフルエンザ^{よぼう}予防!

気温^{きおん}が低^{ひく}く、また空気が乾燥^{くわうき}する冬場^{かんとう}はインフルエンザ^{ふゆば}が流行^{りゅうこう}しやすい時季^{じき}です。また、現在^{げんざい}も新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症^{よぼう}がおさまっていないため、流行^{りゅうこう}が心配^{しんぱい}されます。どちらも、感染^{かんせん}した人^{ひと}のせきやくしゃみに含ま^{ふく}れるウイルス^{ウイルス}を吸^こい込んだり、手^てを介^かして鼻^{はな}や口^{くち}から入^{はい}ったりすることで感染^{かんせん}します。かからないためには予防^{よぼう}が大切^{たいせつ}。できることを心^{こころ}がけましょう。

感染^{かんせん}予防^{よぼう}に大切^{たいせつ}なことは

●3密^{みつ}をさける

閉め^しきった空間^{くうかん}（密閉^{みつぺい}）、
人^{ひと}がたくさん集^{あつ}まっているところ（密集^{みつじゆう}）、
近く^{ちか}でしゃべ^べったり声^{こゑ}を出^だしたり
するところ（密接^{みつせつ}）では、
感染^{かんせん}のリスク^{リスク}が高^{たか}くなります。

●こまめに手洗^{てあら}いや消毒^{しょうどく}をする

よく泡^{あわ}立てた石けん^{せけん}で、
手^て～手首^{てくび}まで丁寧^{ていねい}に洗^{あら}います。
また、消毒^{しょうどく}も大切^{たいせつ}です。

●換気^{かんき}をする

ウイルス^{ウイルス}がこもらないように、
窓^{まど}やドア^{ドア}を開^あけて空^{くう}気^きを入^いれかえましょう。

●マスク^{マスク}をつける

くしゃみ^{くしゃみ}やせき^{せき}で鼻水^{はなみず}やつば^{つば}が飛^とび散^ちることや、顔^{かお}をさわ^{さわ}ることをふせぎます。

●栄養^{えいよう}バラン^{ばらん}スのよい食^{しょく}事^じをとる

免疫^{めんえき}の働^{はたら}きを高^{たか}めるために、
栄養^{えいよう}バラン^{ばらん}スのよい食^{しょく}事^じをと^とりましょ^うう。

●早^{はや}く寝^ねて、十^{じゅう}分^{ぶん}に睡^{すい}眠^{みん}をとる

免疫^{めんえき}の働^{はたら}きを高^{たか}めるために、
早^{はや}く寝^ねて十^{じゅう}分^{ぶん}に睡^{すい}眠^{みん}をと^とりましょ^うう。



こんなときは要^{よう}注^{ちゆう}意^い!



- 3密^{みつ}の条件^{じょうけん}にあてはまるとき
感染^{かんせん}のリスク^{リスク}が高^{たか}くなります。
- 換気^{かんき}ができていないところにいるとき
空^{くう}気^き中^{ちゆう}にウイ^いル^るス^すが^がい^いる^る可^か能^{のう}性^{せい}が^があ^あり^りま^ます。
- 体調^{たいちよう}が悪^{わる}いとき
体調^{たいちよう}が悪^{わる}いときは、免^{めん}疫^{えき}が^がう^うま^まく^く働^{はたら}け^けない^{ない}た^ため^め、
感^{かん}染^{せん}の^のリ^りス^すク^クが^が高^{たか}く^くな^なり^りま^ます。