令和2年度 6月号 幸手市立 八代小学校

ようやく令和2年度が本格的に動き出しました。5月末からの分散登校で少しず つ学校にも活気が戻ってきました。家で過ごす時間が長くて生活リズムが崩れてし まっている人も多いと思います。徐々に学校のリズムに戻していきましょう。

まだまだコロナウイルス感染症拡大防止のために、手洗いや消毒、マスクの着用、 ソーシャルディスタンスの徹底、と引き続き取り組んでいきましょう。





むし歯の原因になる細菌。特技は、糖分を エサに酸を作って歯をとかすこと! 歯にくっつくネバネバした歯垢には、 ミュータンス菌がいっぱいいるよ。





大事な歯がねらわれている!

口の中のミュータンス菌がむし歯をつくろうとしているよ

食べかす







大丈夫! ふだんからミュータンス菌を 洗い流しているんだ



だ液を出すには、 大切。 「 | 口 30 回 | を目指そう



Round

歯垢ができちゃった!

だ液だけでは洗い流せなかったミュータンス菌が歯垢に…

歯垢





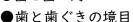
大丈夫! 上手なブラッシングで さよならだ



- ★毛先をきちんと歯に当てる
- ★毛先が広がらない程度の 軽い力でみがく
- ★ 1 ~ 2 本ずつ小刻みに動かす

歯垢が好きな場所は・・・

歯と歯の間



●歯と歯が重なったところ

●奥歯のかみ合わせ







ミュータンス菌の出す酸で、口の中がずっと酸性 だと歯の表面が溶けてしまうよ。

まだまだある! だ液のパワー

ここで活躍するのがだ液!中性へと戻してくれる んだ。さらに、溶けた歯をもとに戻す働きもあるよ。 こうして、だ液はむし歯を防いでくれるんだよ。

歯石

Round

歯石ができちゃった!

歯みがきでもとれなかった歯垢が歯石に変身



大丈夫! 専用の道具を使って 取り除きます



歯石がつくと高まるのが、 むし歯・歯周病・口臭などの リスク。

年に2~3回を目安に、定 期的に受診しよう



プロの凄ワザ!

歯と歯肉のすきま(歯周ポケット)に歯石ができると 「歯周病」になってしまうんだよ。

歯医者さんは、歯周ポケットの掃除もしてくれるよ

3つの力を借りて、歯と口の健康を守りましょう!

新型コロナウイルス感染症に負けなり生活をしよう!

自分自身で心がけること

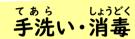
たいちょうかんり けんおん 体調管理·検温

- ●学校に来る前に体温を測り、体調を確認 しましょう。体調が悪いときはお家で様子 を見ましょう。
- ●「早寝・早起き・朝ご はん」を意識し、生活 リズムを整えて免疫力 (病気とたたかう力) を高めましょう。

せき 咳エチケット

- ●マスクから飛沫が飛ばないように、しっか り鼻と口をおおいましょう。
- ●くしゃみやせきが出そう なときは、ティッシュ や腕の内側で口を おさえて、咳エチケット をしましょう。

距離はおい



- たいいく そとあそ ●体育・外遊び・トイレの後、給食前、清掃前
- ず消毒をしましょう。

みなさんが帰った後に、 教室のドア・スイッチ・机、 水道やトイレ、階段の手すり など、先生たちが消毒をしています。



学校の中で、みんなで心がけること

_{おおごえ} 大声はひかえる

たきな声、向かい合っての かいた。ひか会話は控えましょう。



じぶん 自分のものを使う

しぶん to しぶん っか 自分の物は自分で使うように しましょう。特にハンカチやタ オルの貸し借りはしないように





かっぺいたいさく密閉対策

つねに換気をしましょう。





お友達との距離を考え て生活しましょう。





密集対策

っくぇ っくぇ きょり 机と机の距離をとった り、全児童が集まったりす るような活動はしません。











