

## マスクを正しくつけよう



鼻からあごまでしっかりと！

秋が深まり、校庭の桜の葉が風に舞う季節になりました。

本校では、手洗い、手指の消毒、マスク着用などの新型コロナウイルス感染症予防のための新しい生活様式が定着、習慣化し、例年よりかぜ症状による体調不良の児童生徒が少ない傾向にあります。

今月は、各学部の修学旅行が計画されていますので、各家庭では、元気がない、食欲がないなどいつもと違う様子が見られる時は、早めに休養をとるよう配慮してください。急な発熱、おう吐などがあつた時は、かかりつけの病院に電話で相談の上、受診してください。学校での服薬・見届けが必要な場合は、服薬依頼書の提出をお願いします。

(服薬依頼書の用紙が必要な場合は担任まで申し出てください。)

## 引き続き感染症予防のため「使い捨てマスク」を準備、着用して通学してください。

- \* 路線バスで通学している高等部生徒→さまざま人がバスを利用しますので、予防対策として。
- \* スクールバスで通学している児童生徒→閉鎖空間です。できるだけマスクを着用しましょう。

## よく噛んで食べよう

「よく噛んで食べよう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

- ▶ だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
- ▶ 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
- ▶ 脳の働きを活性化する
- ▶ 消化を良くして栄養の吸収を助ける

噛む力は脳を活性化！

- ① ひと口30回にチャレンジ  
難しいと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。
- ② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ  
硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。  
●ごぼう ●れんこん  
●こんにゃく ●タコ など



## ◇稲川支援は「いい歯がいっぱい」；10/27 現在◇

- ①むし歯ゼロの人  
すべて健全歯の人；50人(64.1%)  
(小11人+中15人+高24人)
- ②治療完了の人；21人(26.9%)  
(小9人+中5人+高7人)

①+②=71人  
91.0%  
◎9割が  
いい歯です！

## \* 感染症予防対策 \*



11月も登校前の検温を続けましょう！



## インフルエンザワクチン接種

かかりつけの病院に相談、予約をしてください。

**\*注意\***  
新型コロナウイルスワクチン接種から、**2週間空けて接種するように**してください。

