| 自分の健康　8号 | 令和２年１０月１２日<br>宗像市立日の里中学校<br>養護教諭　渡邊みさ子 |
|---|---|

## 健康診断　感染予防も

**新型コロナウイルス対策**
**【まだまだまだまだ続くよ】パート6**

福岡県のコロナ警報は、解除となりましたが、健康診断では、引き続き「避密」を実行しましょう。共通していることは、待機場所の昇降口に掲示しておきますので、受診前に読んでから受診しましょう。

受診時は、おしゃべり禁止

授業と休み時間の区別がついているふだんの姿を見ていると、大丈夫だと思いますが、健康診断でも、おしゃべりは禁止です。

「しゃべりたい↑↑　けど、しゃべらない」

**Do your part.**
それぞれの立場で、できること

## 歯科検診（しかけんしん）

１０月１３日（火）８時５５分～

８年１組→２組

→９年３組→２組→１組

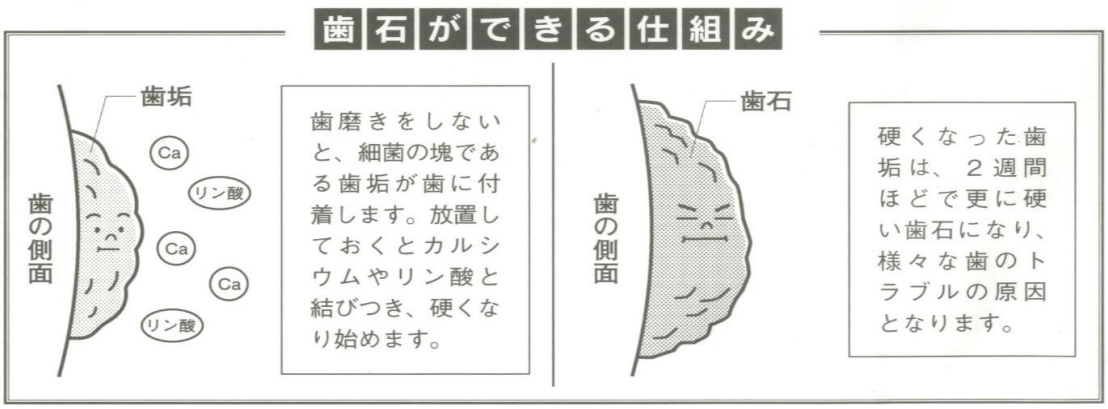
場所：保健室

朝食後に、必ず歯をみがいて、登校しましょう。

一番きれいな歯を、見てもらいましょう。

## 歯垢（しこう）　歯石（しせき）

歯をみがかなくても、すぐにむし歯にはならないから大丈夫だと思っている人はいませんか？食後に歯をみがかないと、歯の表面に細菌の塊である歯垢（しこう）が８時間ほどでできてきて、その中にむし歯菌がいると、その菌が歯を溶かしてしまいます

また、歯垢（しこう）は２日ほどで硬くなり始め、約２週間後には歯ブラシでは落とせないほど硬い歯石（しせき）になります。歯石（しせき）があると、歯肉炎や口臭の原因になるだけでなく、むし歯や歯周病（ししゅうびょう）になり歯が抜け落ちてしまう可能性を高めます。

歯石（しせき）を防ぐためには、日頃から歯みがきの仕方や間食の取り方に注意する必要があります。