



インフルエンザなどの感染症に気をつけましょう

毎年12月頃から流行するインフルエンザですが、今年はその流行が早まっています。手洗い・うがいや教室の換気、規則正しい生活など、対策をしっかりとしましょう。

インフルエンザにかかったら・・・

「発症したあと5日、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。発症した日を0日とします。また、登校時には、「インフルエンザ経過報告書」を提出してください。（宇都宮市や晃宝小のホームページからもダウンロードでできます。紙で必要な場合は、学校にお知らせください。）

インフルエンザにかかったら

登校

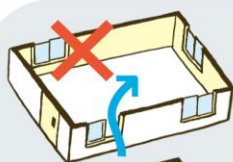
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

空気が乾燥すると、風邪やインフルエンザなどのウイルスが空気中を舞い、広い範囲に飛んでいきます。ウイルスが舞う空気を外に出すためには、部屋のドアや窓を開けて、風の通り道をつくるのが大切です。

11月9日は換気の日 換気のポイントは？



窓を1箇所開けただけだと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)

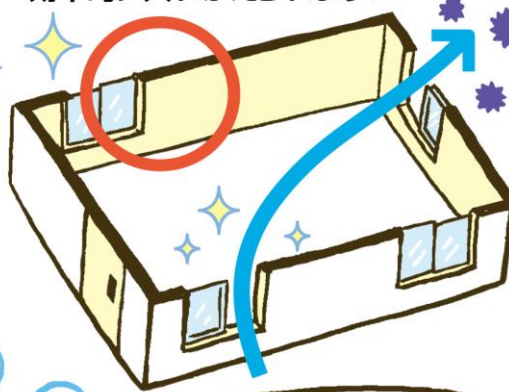


2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある
窓を開けると、部屋全体の空気を
効率的に入れかえられます！



風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

11月8日は **11月8日** の日

11月8日は、「118 (いいは)」で「いい歯の日」とされています。

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう!!

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が
大好きでよくとる



食べるとき、かむ回数が
少ない (30回以下)



食べた後に、歯みがきを
しないことがある

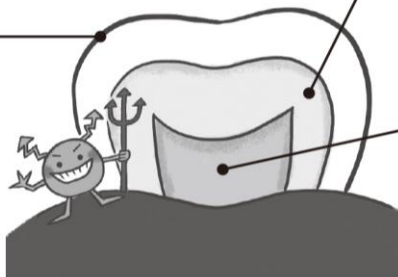
むし歯の治療は済みましたか？

歯科検診でむし歯があるとされた人は、治療は済んでいますか？まだの人は、早めに歯医者さんに行きましょう。むし歯を放っておくと、気づかないうちに歯の奥まで進行してしまい、歯を抜かなくてはならなくなってしまう。

虫歯はどこまで進んでいる？

エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、
虫歯菌に穴を開けられてしま
うことも。ここでは痛み
はまだありません。



象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、こ
こまで到達すると虫歯が進行し
やすくなります。痛みも感じ
ます。

歯髄

歯の中心にある神経。強い痛
みを感じたらもうここまで虫
歯菌が入りこんでいるかも。

わかるかな？

歯

クイズ

Q. 大人の歯の本数は？

- ① 20本
- ② 24本
- ③ 28本



子どもの歯は生えそった状態で20本。
大人の歯に生え変わっていく間に28本
になります。人によって少しだけ数が違
うこともあります。

A. ③ 28本

Q. 歯が抜ける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶
けて、最後には歯が抜けてしまいます。
年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は
増えていきます。

A. ② 歯周病

Q. 虫歯に
なりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



虫歯になりやすいのは、食べカスがつき
やすく取りにくいところ。歯みがきをす
る時に意識してみましょう。

A. 全部

Q. 歯の定期健診の頻度は？

- ① 3カ月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1
回の受診では手遅れになっている場合も。
虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3カ月に1回