

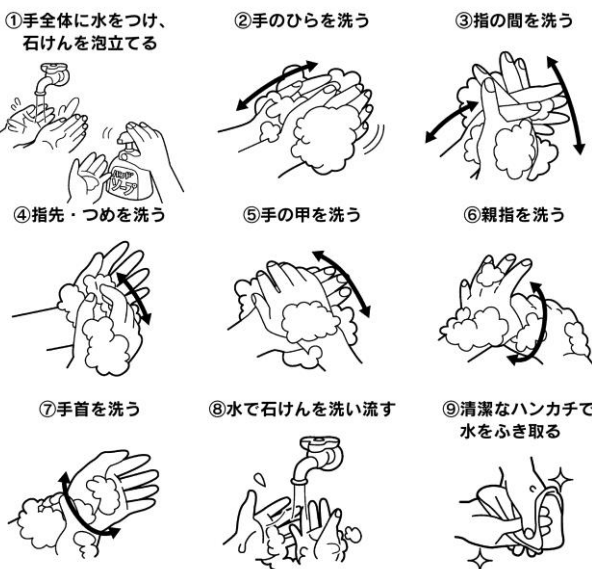
12月の保健目標
感染症を予防しよう

全国的に、新型コロナウイルスの感染拡大の勢いが止まりません。今のところ、手洗い、咳エチケット、換気などの基本的な感染症対策を、一人一人が確実に行うことが有効な未然防止策といえます。たとえ、どこかでウイルスに暴露したとしても、免疫力の高い人ほど発症を抑えることができます。この冬休みは、夜更かしせずに「早寝・早起き・朝ご飯」による規則正しい生活を継続して免疫力を高めておきましょう。新学期は元気に登校してくださいね。



新型コロナウイルスの感染予防に効果が高い「手の洗い方」

感染者の多くは、ウイルスが手についた後に、口や鼻、目などに触れて感染していると考えられています。そのため、私たちがすぐにできる、効果的な感染予防対策は、家に帰った後や食事の前に、必ず「石けんを使ってしっかりと手を洗う」ことです。



手洗いと併せて行う予防対策

早寝早起きをして、栄養バランスの良い食事をとる



規則正しい生活リズムと十分な栄養で、ウイルスに対する抵抗力をつけましょう。

窓や扉を開けて換気をする



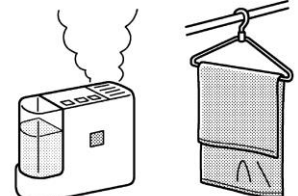
人の集まる場所では、換気をすることで、ウイルス（ウイルスを含んだ飛まつ）が室内でにとどまるのを防ぎましょう。

人が多く集まる場所に行くのを控える



多くの人が集まった中で感染が広がっています。人混みを避けて、近くの人と距離をあげましょう。

加湿をする



空気が乾燥していると、のどの粘膜の働きが弱まって、感染しやすくなるので、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

©少年写真新聞社 2020

「いい歯大好き！！学校審査会」標語部門 受賞

前期保健委員会や卓球部を中心に、本校からは57名の参加がありました。金沢市の小中学生が多数応募した中で、本校の6名が金沢市歯科医師会より表彰されました。（11月10日北國新聞掲載）

中学生の部 大賞

1年6組 前多 雄斗 「ほら見えた マスクを外せば きれいな歯」

優秀賞 5名

1年7組 長井 心優 「歯磨きで コロナの危機を 乗り越えよう」

2年1組 秋本 未来 「母の味 一生味わう 歯磨きで」

3年1組 毛利 悠人 「ウイルスに 負けないからだ 歯磨きで」

3年3組 鳥木 俊輔 「除菌だけ？ 感染予防は 口内も」

3年5組 橋本 權吏 「お日様の ように煌めく 歯と心」

左記の受賞者には「副賞」が、参加生徒全員には「参加賞（歯ブラシとデンタルフロス）」が配布されました。

