



11月になり、朝晩の冷え込みはもちろん日中も寒さを感じるようになりました。体調不良者も少しずつ増えてきています。寒くなるこの時期は体調管理が難しい時期でもあります。風邪・インフルエンザ・感染性胃腸炎などもこの時期から流行し始めます。感染を予防するためにも、手洗いうがいを忘れず行ってください。食事睡眠など生活習慣を整えることも大切です。

## せきエチケットで「かからない」「うつさない」

せきエチケットとは、かぜやインフルエンザが流行する時季に、感染拡大を防止するためのルールです。まずは「かからない」、そして、もしかかってしまったらできる限り周りの人に「うつさない」。しっかり覚えて実行しましょう！



### 【その1】鼻と口をおおう

せき・くしゃみをするときは、ティッシュなどで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れて口を閉め、ふた付きのゴミ箱へ。

### 【その2】とっさのときは衣服でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ服の袖や上着の内側で鼻と口をおおいます。とっさに手でおおったときは、石けんでしっかり洗いましょう。



### 【その3】マスクをつける

インフルエンザウイルスはマスクを通りぬける小ささ。でも、ウイルスを含んだ飛まつ（鼻水やだ液）をとらえることで予防につながります。

マスクは自分の顔の大きさに合ったものを使用するのが一番！

各自で用意しましょう！！

いい歯の日に合わせて、皆さんも自分の歯について考えてみましょう。

皆さんが考える『いい歯』とはどういう歯でしょうか。虫歯がないこと、歯並びがきれいなこと、真っ白な歯などそれぞれあると思います。それ以外にも歯の健康には歯を支える歯肉（歯茎）も含まれています。歯垢が原因で起こる歯肉炎にも注意が必要です。歯肉炎は歯肉が腫れたり、痛みが出たり、症状が進めば歯がグラグラして噛むことが出来なくなります。最悪の場合抜けてしまうこともあります。予防にはまずは歯磨きです。正しい歯磨きで歯を大切にしてください。

学年	虫歯のある人	歯肉・歯垢の即治療必要者	治療済みの人
1	38人	12人	8人
2	55人	11人	20人
3	59人	9人	5人

夏休みに治療が終わっていない生徒が多くいることが分かります。虫歯は治療しなければ治らず悪化するばかり……。早めの治療が将来の歯の健康に繋がります。3年生は卒業までに必ず治療しておきましょう。

### ～LGBTIQ・SOGIE について～

10月24日に行われた人権講演会の講師 奥結香 さん  
セクシュアルマイノリティーのお話でした。とても素敵な講演会だったのではないのでしょうか。SOGIE (LGBT) サポートチーム ココカラ！ で気軽に話や相談ができます。