

# 志木中「インフルエンザ (あま)流行させません」宣言

現在志木中では、インフルエンザにかかっている人はいません。しかし、インフルエンザの流行期を前に、西日本を中心にインフルエンザが増え始めているとのことです。市内の小学校でも先月インフルエンザによる学級閉鎖が行われました。

インフルエンザにかかると辛いのはもちろんのこと、勉強は遅れる、部活はできない、友達と遊べない・・・など生活の全てに影響してしまいます。インフルエンザウイルスは感染力が強いため、予防していてもかかってしまうことはありますが、ひとりひとりが右記の3点に気を付けることで、流行を抑えることはできます。

志木中生が元気に冬を越せるように、予防への意識を高めて取り組みましょう！

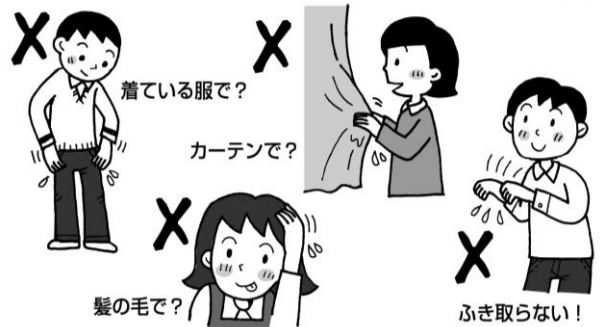
- 一、手洗い  
給食前・トイレの後・外から帰った時など石けんを使って手洗いをします。
- 二、咳エチケット  
咳やくしゃみを他の人に向けて発しません。咳やくしゃみが出るときはマスクをします。
- 三、十分な休養  
体の抵抗力を高めるために早く寝ます。



## 「ハンカチで拭く」までが手洗い！

月1回保健委員会がつめ・ハンカチ検査を行っています。結果を見ると9割の人がハンカチを持ってきていて、素晴らしいと思います。しかし、手洗いの様子を見るとハンカチで拭いている人が少なく、話を聞くと「制服のポケットに入っています」とのこと。持ってきても、使いたいときになくては意味がありません。ジャージに着替えたときにハンカチも移し替えて、いつでも身につけておきましょう。

これからインフルエンザが流行する時期です。「手洗い手洗い手洗い・・・」と小さい頃から言われ続けていると思いますが、それだけ風邪とインフルエンザの予防に手洗いは効果的なのです！ハンカチを持ち歩いて、毎回きちんと手洗いを“完結”させましょう。



# 11月8日はいい歯の日



むし歯をまだ治療していない人は50人

歯医者さんを受診した人が増えていますね！  
 学校の近くには19~20時まで診療している歯医者さんが多くありますので、部活動の後に受診することも出来ます。  
 3年生は受験本番の時に、歯が痛んで集中出来ないということがないように、早めに治療を済ませましょう。



## 11月からフッ化物洗口が始まりました！

むし歯予防のためのフッ化物洗口が11月から開始されました。それに向けて、1日の生徒集会で保健委員から、フッ化物洗口についての発表を行いました。2・3年生が中心となり発表資料を作るなど頑張ってくれました。とても素晴らしいクイズを考えてくれたので、載せておきます。集会をよく聞いていたみなさんならわかりますよね？



**問題1**  
 最も歯が溶けやすい飲み物はどれでしょう。  
 ①炭酸飲料 ②スポーツドリンク ③コーヒー

**問題2**  
 むし歯を減らすためにはどのようなことをすればよいでしょう。  
 ①砂糖を減らす ②細菌を減らす ③歯の抵抗力を高める

**問題3**  
 最もフッ素が含まれているのはどれでしょう。  
 ①海 ②にんじん ③土壌

**問題4**  
 H28年度に小・中学校でフッ化物洗口を行っていた市はどこでしょう。  
 ①志木市 ②本庄市 ③熊谷市

**問題5**  
 フッ化物洗口を行うことによってむし歯を何%予防できるでしょう。  
 ①5~10% ②50% ③60~80%

問題1 答え①  
 酸性が強いほど歯を溶かします。  
 問題2 答え①②③全て  
 フッ化物洗口は歯の抵抗力を高めます。  
 問題3 答え③  
 フッ素は自然界のあらゆるものに含まれているため、安心です。  
 問題4 答え②  
 今年度から志木市の全ての小中学校で実施されます。  
 問題5 答え⑤  
 むし歯の予防にはフッ化物洗口と合わせて、歯みがきが大切です。