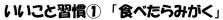


今週に入り、中間服を着る間もないほど、急激に気温が下がりました。 今年は、全国的に例年より早くインフルエンザの流行が始まっているよう です。今のところ諫早市内での感染は少ないですが、油断していると一気 に流行する恐れがあります。今のうちから、手洗い・うがい・換気・規則 正しい生活・予防接種など、感染症対策に取り組みましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」

歯の健康は、全身の健康にも大きく関わるとても 大切なものです。歯にいい習慣を実践し、いい歯で 健康に過ごせるようにしましょう。



むし歯、歯周病、どちらも歯垢(細菌のかたまり) が原因で起こります。食べた後、しっかりと歯ブラシ で歯垢をこすり落としましょう。



むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かしてむし歯を作ります。口の中に糖分がある時間が長ければ長いほど、歯が溶かされる時間が長くなり、むし歯がどんどん作られます。おやつは時間を決めて、短時間ですませるようにしましょう。



## いいこと習慣③「ひとくち 30 回 よくかんで」

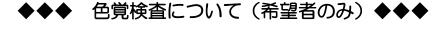
よくかむと、だ液がたくさん出てくるので、むし歯菌が出す酸を薄めてくれたり、食べかすなどを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

## いいこと習慣④ 「年に1~2回はプロにみてもらう」

歯医者さんで定期的にみてもらうことで、むし歯などを早く発見することができます。また、みがき残した歯垢や歯石の除去などもしてもらえます。自分の普段の歯みがきの見直しの機会にもなります。



現在、1 学期の歯科検診後の受診率は全校で 25.6%ととても低い状況です。受診が必要な人は、早く受診を済ませましょう!



希望者を対象とした色覚検査の実施のお知らせです。

先天色覚異常は男子の約5%、女子の約0.2%の割合でみられると言われています。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。そのため、本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで、保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、授業を受ける際の配慮や、また職業・進路選択に当たり、自分自身の色の見え方を知っておく必要があります。

現在、色覚検査は健康診断の必須項目ではありませんが、保護者が希望される場合は、受けることができる検査となっています。

小学生の頃から一度も検査をしたことがなく、検査を希望される場合は、下の申込書に記入し、11月6日までに担任へご提出ください。

検査用品の借用・返却の都合上、申込書の提出期限を守っていただき ますようお願いいたします。

切り取り

| 色覚検査® | 申辽 | 書 |
|-------|----|---|
|-------|----|---|

11/6〆切

色覚検査を希望します

令和 7 年 11 月 日

年 組 生徒氏名

保護者氏名