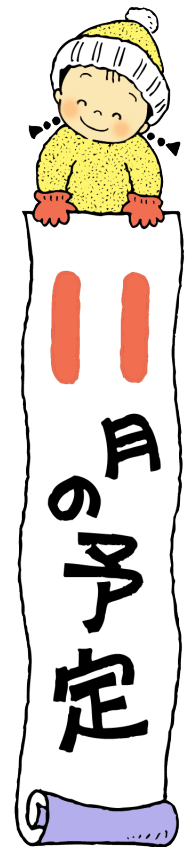


3立ろう保第50号  
 令和3年11月1日  
 東京都立立川ろう学校長  
 村野 一臣

先日の立川祭、おつかれさまでした。みなさんの作品や、舞台発表等を見ることができて、とても元気をもらいました！

さて、日が沈むのが早くなり、朝晩の冷え込みも強くなりました。秋の深まり、冬の足音を感  
 じます。新型コロナウイルス感染症以外にも、インフルエンザやノロウイルス等も心配な季節  
 です。感染症対策の基本はどの感染症も同じです。手洗い・うがい・換気・正しいマスク着用  
 を徹底し、睡眠・食事を大切にして、感染症に負けないようにしていきましょう！

について 日程	ないよう 内容	たいしょう 対象	じかん 時間
がつ ついたち げつ 11月 1日 (月)	はついくそくてい 発育測定 しかけんしん 歯科検診	ようちぶ 幼稚園 しょうちゅうがくぶ 小・中学部	ごぜん 午前 13:10~
がつ ようか げつ 11月 8日 (月)	こころとからだの そうだんび 相談日	ちゅう こう たいしょうしゃ 中1・高1・対象者	12:30~
がつ ここのか か 11月 9日 (火)	しか ほけん しどう 歯科保健指導	よう しょうがくぶ 幼・小学部 たいしょうがくねん 対象学年	クラスごと
がつ にち きん 11月 12日 (金)	しか ほけん しどう 歯科保健指導	よう しょうがくぶ 幼・小学部 たいしょうがくねん 対象学年	クラスごと
がつ にち げつ 11月 15日 (月)	しか けんしん 歯科検診	ようちぶ こうとうぶ 幼稚園・高等部	13:10~
がつ にち か 11月 16日 (火)	しか ほけん しどう 歯科保健指導	ちゅうがくぶ こうとうぶ 中学部・高等部 たいしょう 対象クラス	クラスごと
がつ にち もく 11月 25日 (木)	しか ほけん しどう 歯科保健指導	しょうがくぶたいしょうがくねん 小学部対象学年	クラスごと
がつ にち げつ 11月 29日 (月)	しか ほけん しどう 歯科保健指導	よう しょうがくぶ 幼・小学部 たいしょうがくねん 対象学年	クラスごと



いつもお忙しいなか、毎日の健康観察を続けてくださり、ありがとうございます。

- ★ 家庭内や身近な人がPCR検査を受けた等、その他健康状態について気になることがあれば、学校までお知らせください。
- ★ 37℃以上の発熱があった場合、御家庭で様子を見てください。その後、平熱に戻ってから24時間経過観察し、平熱を維持できてから登校してください。
- ★ 家族内に感染が疑われる方がいる場合、風邪症状や腹痛、下痢が見られる場合も無理せず、自宅で休養するようにしてください。

十分な睡眠・食事・運動を意識し、疾病に対する抵抗力を高める生活を心がけていきましょう！

# いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる  
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢  
寝る前の歯みがきが大事

11月8日

11月8日は



歯間ブラシやフロスも使って  
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で  
歯の健康チェック！

11月8日

## 『いい歯の日』

歯をいつまでも健康に保つためには、自分でしっかり歯を磨くこと（セルフケア）と、定期的に歯医者で診てもらふこと（プロケア）が大切です。

『8020運動』を知っていますか？80歳まで20本以上歯を残そうという運動です。20本あれば、ほとんどのものをかみ砕けます。食べる楽しみは生きる意欲に繋がります。みなさんも今のうちから、歯の健康を意識した生活をしていきましょう。



## 11月はこんな日があるよ



11月9日

## 『119番の日』

緊急の際は、119番通報の時に慌ててしまふかもしれません。もしもに備え、「119番のかけ方」を確認しておきましょう！

- ◆「火災」か「救急」を伝える
- ◆場所を伝える  
→自動販売機や電柱があったら、そこに住所が書いてある場合もあります
- ◆災害の状況や誰がどうしたのかを具体的に伝える
- ◆通報者の名前、電話番号を伝える



11月10日

## 『トイレの日』

1986年11月10日、11（イイ）10（トイレ）の日という語呂合わせで、日本トイレ協会によって制定されました。

人は一生のうちに、約20万回トイレに行くと言われています。生活に欠かせないトイレ、みなさんはきれいに使えていますか？

- ◆汚したらきれいにしよう
- ◆トイレットペーパーを出しすぎない
- ◆出る時は床や便座の汚れをチェック
- ◆しっかり流そう

気持ちよくトイレを使えるようにしましょう！

