

～新型コロナウイルスに負けず、みんなで乗り越えよう！～

今年1年は、どんな年でしたか？ 新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。みんな本当によく頑張っていたと思います。

現在、コロナの感染者は増え続け、毎日のように「過去最多」という言葉を聞きます。医療現場は大変な状況です。いつ自分や家族が感染するかわかりません。

もううすく冬休みです。イベントがたくさんで楽しみなシーズンですが、今年はちょっと外出は控えて、家族での団らんを楽しむことをおすすめします。休み中も感染予防に十分気をくばり、生活リズムが乱れることのないように過ごしましょう。



家でも感染予防に努めよう！



コロナに打ち勝つために免疫力を高めよう！

ウイルスがきらいなことって？



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。

みんなで実行すれば、

ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



マスク



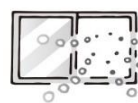
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追いつめます



栄養バランスのとれた食事を3食しっかり食べましょう！



適度に運動をして、代謝を上げましょう！



食べた後は、歯みがきをしていねいにしましょう！

※口の中は、いつも清潔に！
また、歯科医への受診をすすめられた人は、必ず歯医者さんへ行きましょう！

今年の歯科検診の結果です。
総合的にみて、2の5は歯みがき
がていねいにできていますね！

	一番多かったクラス (割合)	一番少なかったクラス (割合)
受診勧告者	202 (84.2%)	203 (44.4%)
むし歯、要観察歯保有者	106 (68.8%)	303 (20.0%)
歯垢の付着がある人	202 (57.9%)	205 (0%)
歯肉炎になっている人	303 (80.0%)	205 (7.7%)