

ほけんだより 12月

＜ おうちのひととよみましょう ＞

令和元年 12月5日 立花小学校 保健室

●12月のほけんもくひょう

そと げんき 外で元気にあそぼう



12月に入り、気温が低くなってきました。2月(月)から発熱で欠席する人や微熱で早退する人が出てきました。インフルエンザAで休みの報告を受けています。立花小学校での流行はありませんが、「せきが出る」「のどが痛い」人は、不織布マスクをつけて登校するようにしましょう。《家族・兄弟がインフルエンザで休んでいる間は、症状がなくても不織布マスクをつけて登校して下さい。》
今から年末年始にかけて、人の多いところに出かける機会が増えると思います。家族全員で丁寧な手洗いとうがいで、病気の予防を心がけましょう。

寒くなると、「外に出たくない」と思う人もいられるかもしれません。でも、外に出て体を動かすと、全身に血液が行きわたり、体の中で熱が作り出されポカポカ温かくなります。体温が上がると外から侵入してきたウイルスから体を守る力がアップします。運動場に出て、体を動かしましょう！

かぜ・インフルエンザ予防の豆知識

※ 湿度は50～60%がいいようです。加湿器の衛生にも気を配る必要があると言われています。

お手入れを忘れずに！

※ 水分補給をすると、喉や鼻の粘膜がうるおいます。

かんき 加湿

ウイルスは乾燥した部屋が好き

かんき 換気でウイルスを追い出す

加湿器で湿度をあげる

せんもうのはたらき

低温・乾燥でウイルスも元気

鼻やのどの線毛は、寒いと血管が縮んで、うまくウイルスを追い出せない

高温・多湿はウイルスが苦手

マスクの中は高温・多湿。マスクの中は高温・多湿。線毛が働いて、侵入してきたウイルスを追い出す

ねんせい しょう 4年生ブラッシング指導

11月21日、歯科校医の梶原先生と歯科衛生士の方々に来ていただき、4年生にブラッシング指導をしていただきました。



4年生からは、自分でしっかりみがく事ができるようになります！低学年は、おうちの人の仕上げみがきが必要です。

手首の骨が発達し、そろそろは10才と言われているそうです。手首をしっかり動かすことができるようになっていきます。歯をみがく順序でみがき残しのないようについていねいにみがきましょう。

みがき残しで赤く染まっていた所を、鏡を見ながらきれいにみがく事ができていました。歯と歯の間や歯の裏のみがき残しが多かったです。



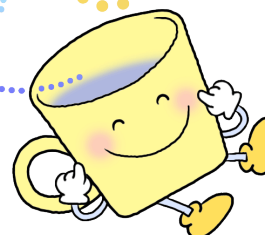
ふゆやす は
冬休みの歯みがきががんばりましょう！

は
歯みがきカレンダーを配ります。

毎日の歯みがきは、むし歯・歯肉炎の予防だけでなく、インフルエンザの予防にも効果があります。口の中の細菌が出す酵素は、インフルエンザウイルスとくっつく性質をもっています。

【クイズ】 かむ回数はむし歯の予防と関係があるでしょうか？

よくかむと、「だ液」がたくさん出るようになります。だ液は歯についた食べ物を洗ったり、歯を溶かす「酸」を中和して、むし歯になるのを防いでくれます。一口30回くらいかむといいですよ！



こたえ
ある