

# ほけんだより 11月

< おうちのひととよみましょう >

令和2年11月4日 立花小学校 保健室

## ●11月のほけんもくひょう

### からだ 体をきたえよう



感染症に負けないように、体を⑤⑥⑦⑧元気にすごしましょう。

⑤→きそく正しい生活

⑥→体力をつけるために体を動かす

⑦→えいようをとる

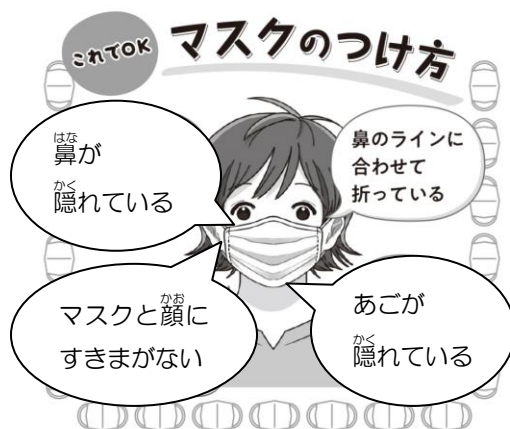
⑧→手をこまめに洗いねいに洗う



気温も下がり、マスクをつけていてもだいぶ呼吸しやすくなってきましたね。朝、体育館前に立ち「検温してきていますか！」の声かけや、「おはようございます。」と朝のあいさつをしていますが、みんなが笑顔で登校している姿を見ていると元気が出てきます。「今日はいつもより体温は低かったです。」「36.5℃でした。」「計って来ました。」と報告してくれる人もいます。自分の健康状態や体のことに気を使う事ができていて、すばらしいと思います。歩いて登校すると体もあたたまり、頭もスッキリしてきます。だんだんと寒くなってきますが、背筋を伸ばすことをこころがけましょう。

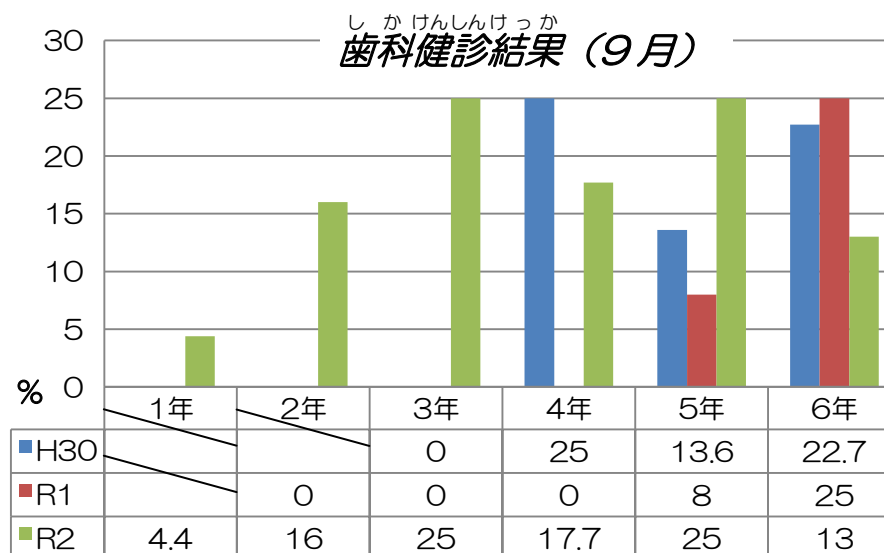
### ただ 正しくマスクをつけていますか？

鼻が出ている人や、あごまでマスクがさがっている人がいます。これでは飛んできたウイルスをふせぐことができません。空気中にあるホコリやウイルスを吸いこむことになります。マスクは顔にフィットするようにつけましょう。



～保護者の方へ～

布マスクのゴムがのびている物は、ゴムの調整や交換をしてください。また、不織布マスクの場合は、サイズがあっているマスクの着用をお願いします。これからの時期は、インフルエンザの流行も心配されます。引き続き感染症予防に努めていただきますようお願いいたします。



歯肉に軽度の炎症がある人の割合です。  
(左からH30年度・R1年度・R2年度です。)

歯肉の状態が良くない人が増えていました。歯と歯ぐきとのさかいめにたまった歯垢(白くネバネバした物)の中の細菌が出す毒素で、歯ぐき(歯肉)に炎症がおきると、歯肉炎になり治療が必要になります。奥歯や生え変わったばかりの背の低い歯は、歯ブラシの毛先が届きにくく、みがき残しが多いため、鏡を見ながら洗いねいにみがきましょう。歯みがきで歯と歯ぐきをきれいにすることは、病気の予防になります。朝・夜のはみがきを忘れないようにしましょう。



### 寒い時期の体操服着用について

半袖が寒い人は、長袖・長ズボンの体操服を着ましょう。夏の体操服の下に、長袖のシャツを着たりタイツをはいたりしません。

※タイツは運動には適していません!

