



< 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

～保護者の方へ～

ぬの 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。

●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、からだを元気にすごしましょう。

①→きそく正しい生活



②→体力をつけるために体を動かす



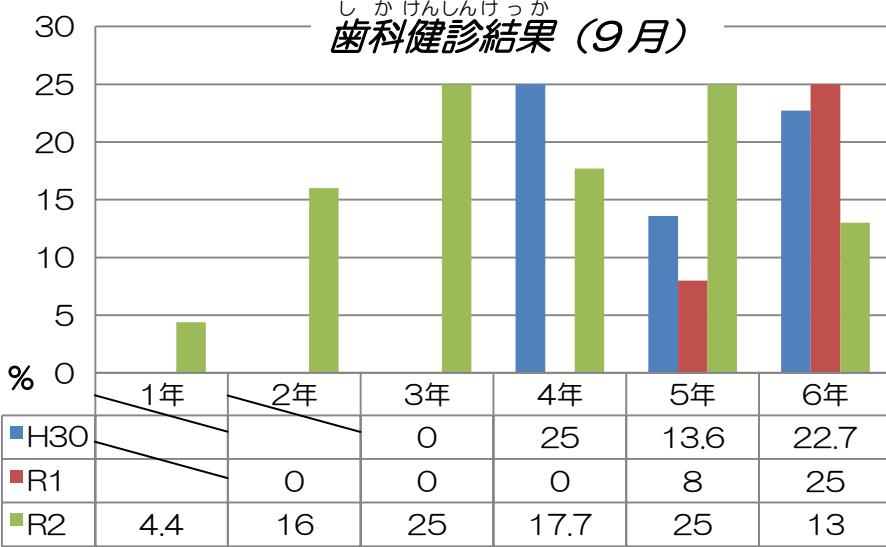
③→えいようをとる

④→手をこまめにていねいに洗う

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でます。「今日はいつもより体温は低かったです。」「36.5°C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、すばらしいなと思います。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？

鼻がでている人や、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。



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つた歯垢(白くねバネバした物)の中の細菌が出で毒素で、歯ぐき(歯肉)に炎症がおきると、歯肉炎になります。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、みがき残しが多いので、鏡を見ながらて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！

