

ほけんだより

令和3年12月1日 No.9

川本北小学校 保健室

寒さが少しずつ厳しくなり、いよいよ冬も本番となりました。
冬は空気が乾燥して、かぜのウイルスが活動しやすくなります。
今年も残り1カ月です。元気に冬休みをむかえられるよう、食事・
運動・睡眠の生活リズムをしっかりと見直しましょう。

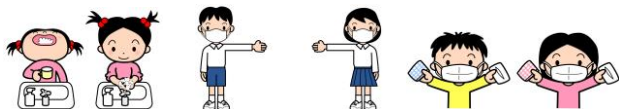


新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策をしっかりと続けていきましょう！

＜一人一人が今後も続けていくこと～みんなで予防しよう！～＞

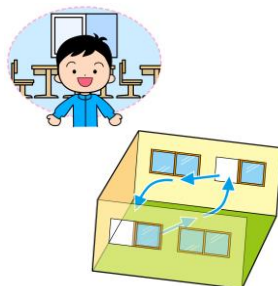
- ①朝・夕の健康観察（毎日検温をして、自分の体調をチェックしよう）
- ②こまめな手洗い（外出後、食事の前、トイレの後には必ず手を洗おう）
- ③マスクを着用する（マスクを外した時は、大きな声や近い距離で会話しない）
- ④ひととの距離をとる（なるべく人混みは避けて、ひととの間隔をあけよう）
- ⑤夜は早く寝て、しっかり体を休める（体の免疫力を高める生活を送ろう）
- ⑥朝、体調が悪い場合は無理に登校しない（家庭でゆっくり休養しよう）



ハンカチとティッシュ
を持てきましょう！

★こまめに換気をしましょう★

寒い時期の感染症対策として大切なのは、換気です。
冬は空気が乾燥して、ウイルスが活動しやすくなります。
部屋の中を閉めきったままにするのではなく、窓を5cm程度
開けておくことや、窓と対角線のドアも開けておくと部屋全
体の空気が入れ替わります。また、1時間に1回は窓を全部
開けて、空気を入れ替えましょう。



「親子で歯みがきチェック」の結果

先月実施した「親子で歯みがきチェック」の結果はどうでしたか？

「こんなに赤くなった」や「思ったよりきれいにみがけていた」など、普段の歯みがきの様子を家族と一緒に確認することができたと思います。

＜感想＞

- ・赤くそまったところが多かったから、次やるときは赤くそまったところを、きちんとみがき残しがないようにしたいと思いました。
- ・歯と歯の間や歯ぐきの間、おく歯をもっとしっかりみがこうと思いました。
- ・歯並びが悪いところがきちんとみがけていなかったで、歯ブラシを縦にしてみがいて、きをつけたいです。
- ・みがき忘れを順番にみがくようにすれば、みがき忘れを防げるとと思いました。

今回の結果から、自分の歯みがきの仕方をもう一度見直し、みがき残しのない歯みがきを実践していきましょう。
これからも大切な歯をきれいに守っていきましょう。



気候や気温、何をするかに合わせて衣服を調節しましょう

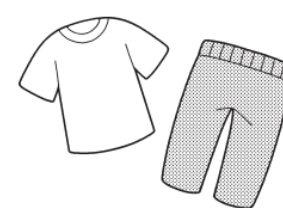
厚着をしたままあたかい室内などにいると、冬でもあせをかきます。あせは不快なだけではなく、ふかずにいると、かわくときに熱をうばって体を冷やし、体調をくずす原因になります。上手にぬぎ着をして調節しましょう。

また、何をするかによって衣服をかえることも、快適に過ごすためには大切です。

冬のあせに注意！



運動するとき



のびちぢみして動きやすく、何度も洗たくできるじょうぶなもの

ねるとき



ゆったりとして体をしめつけず、くつろげるもの