

ほけんだより

令和6年12月13日

げんきだま



NO.16

八郎潟小学校・中学校 保健室

12月は師走。のんびりしているとあっという間に冬休みに突入です。今のところは、小学校でも中学校でも、心配するほどの流行には至っていませんが、風邪や感染症で欠席する人が後を絶ちません。冬休みを元気に迎えられるように、引き続き感染対策を心掛けていきましょう。



ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを
寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウイルスを
追い払いましょう。

お願い

冬の感染対策と乾燥予防のために、水分補給の水筒持参を引き続き行っています。中身は、水かお茶ですが、カテキンの効果を期待して、お茶をお勧めします。ご協力をお願いします。

小学校で11月に実施した「歯みがき教室」の感想を紹介します



*中学生の参考になる内容もあるので、ぜひ読んでみてください。

1年 ○○ ○○ さん

私は今日、一番上手にみがけたと思います。私にはむし歯がないので、むし歯を作りたいくないです。歯みがき粉は、多めにつけていたから、今度から歯みがきをするときは、先だけにちょっとだけつけてみがきたいです。

2年 ○○ ○○ さん

ぼくは、はじめて歯の内側もみがくことを知りました。ちょっとむし歯があるので、ちゃんと歯をみがきたいです。これから頑張って健康な歯にしたいです。

3年 ○○ ○○ さん

私は、奥歯のかむところだけのみがいていたので、奥歯のみがくところが3カ所もあるということを初めて知りました。いつも歯ブラシで少し強めにみがいていたけれど、コチョココチョと優しくみがいてみたら、いつもよりツルツルしたので、これからもコチョコチョと優しく歯をみがくことを意識して、歯を大切にしていきたいです。

4年 ○○ ○○ さん

歯のみがき方やむし歯のでき方がわかったので、これから気をつけていきたいです。奥歯や前歯をみがく時に、ていねいにみがいて、朝、昼、夜、しっかりみがきたいです。歯をひとつひとつていねいにみがけばいいことがわかりました。今回、歯のみがき方がわかったので、学校や家で意識してみがいていきたいです。

5年 ○○ ○○ さん

正しい歯のみがき方がわかりました。歯の内側や外側は優しくみがくことや奥歯はよくみがいた方がいいことがわかりました。歯と歯の間は、食べ残しがあることが多いので丁寧にかみがいていきます。お家でも正しい歯のみがき方でみがいていきたいです。

6年 ○○ ○○ さん

私は、前歯は縦にみがき、奥の方の歯は歯ブラシを横に倒してみがくことを知ることができました。昨日までは歯の場所によってみがき方がちがうということがわからなかったから今日はそのことを意識して歯をみがいていきたいです。そして、歯は一生付き合っていく大切なものなので、今日習ったことを生かしてきれいにしていきたいです。

仕上げみがきのおすすめ

★歯科衛生士さんによると、「仕上げみがきに年齢制限はない」とのこと。小学校3年生まではぜひやってほしいそうです。1年に1回くらいは中学生も親子のスキンシップの一つとしてやってみてはいかがでしょう？