



ひだまり

令和2年度12月号
維和小学校保健室
～おうちの人とよもう～

12月保健目標：手洗い・うかい・換気をしよう！ 寒さに負けない生活をしよう！



今年もとうとう最後の月になりましたね。2020年はコロナウイルスの感染拡大で休校が続いたり、今までの生活ができなくなったりしていました。しかし、コロナウイルスのおかげで今まで「当たり前」だったことが「幸せなこと」だったと気付くことができたのではないかでしょうか？寒くなり、感染性胃腸炎やインフルエンザも流行する時期です。感染症予防をして元気に新年を迎えることができるようにならぬことを願っています。



親子歯みがきチェックありがとうございました！

11月2日～9日までの1週間のうち1回、ご家庭で染め出しによるみがき残しチェックをお願いしていました。実施後のプリントを見ていると、きれいにみがけている子もいれば、ほとんど真っ赤になっている子もちらほら…。寝ている時はむし歯になりやすいので、寝る前の歯みがきは特に大切です。これからも上げみがきや歯みがきの呼びかけ等、よろしくお願いします。以下に、児童と家庭からの感想を紹介します。

【児童の感想】

- ついにみがいたはずだったのに、たくさんみがき残しがあったので、順番にみがいて、みがき残しないように気をつけたいです。
- 前よりは歯こうがあまりついていなかったのでよかったです。これからもついに歯みがきをしたいです。
- 奥歯のみぞの部分があまりみがけていなかったので、これから、奥歯も入念にみがいてむし歯にならないように気をつけたいです。

【家庭からの感想】

- いつもより時間をかけて磨いていたみたいですが磨き残しが多かったです。歯間が特に磨けておらず、気をつけながら歯みがきをしないといけないです。
- どこをみがけていいのか分からなかったので今回知れてよかったです。気をつけてみがくように伝えました。
- おいしいものをこれからもずっと食べられるよう、毎日きちんとみがいて、歯を大切にしてください。

登下校中もマスクをつけましょう！

6月からの暑い時期は、熱中症の心配がありマスクを外して登校するようにしていましたが、だんだんと寒くなり、熱中症の心配も少なくなったため、これからはマスクを着用して登校しましょう。
途中で息苦しくなったり気分が悪くなったりした時は、マスクをあごにずらして呼吸を整えるなどして、自分で工夫しましょう。



換気・加湿の徹底を！

寒くなり、窓を開けたくない季節になりました。しかし、冬はコロナウイルスだけでなくインフルエンザや感染性胃腸炎も流行しやすい季節です。寒くとも、1時間に1回は窓を全部開けてきれいな空気に入れかえましょう。

また、加湿をすることでのどの中にある纖毛の働きを良くし、体の中に入ってきたウイルスを追い出してくれます。おうちでも加湿器を使ったり、ストーブでお湯を沸かしたり（火事に注意）して、加湿しましょう。

フェルトとペットボトルでミニ加湿器作りに挑戦★

衛生委員会の皆さんのがフェルトとペットボトルを使って加湿器作りに挑戦しました。作り方はとても簡単で楽しく作ることができました。家に加湿器がなくても、手作りしたり、洗濯物を部屋干ししたりすることで十分加湿できます。工夫をしてウイルスに打ち勝ちましょう！



作り方はぜひ衛生委員に聞いてください♪

12月に「男子トイレVS女子トイレ電気・スリッパ対決」をします！

最近、トイレのスリッパが並んでいなかったり、電気がつけっぱなしになっていることがあります。そこで、衛生委員会による電気・スリッパチェックを行います。トイレのスリッパは、次の人が使いやすいように並べましょう。思いやりをもって、トイレをきれいに使いましょう。

