

# ほげんだより11月

令和3年11月9日  
益城中央小学校  
保健室

冬がもうそこまで近づいてきましたね。朝や夕方はずっと冷えこみます。自分の体調と相談をして、服装を選びましょう。また、規則正しい生活やバランスの取れた食事を心がけて、冬の寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」!!



### 益城中央小学校1～6年生の歯の健康は・・・

むし歯の治療が必要な人  
(歯科検診の結果より)

治療が終わっている人  
(11月8日まで)

●●人 / ●●人

●●人 / ●●人

コロナの対策で、給食後の歯みがきは希望者のみ行っています。朝、夕おうちでいねいにみがきましょう。

### 新型コロナウイルスはどれくらい生きる?



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろな所で、その機会をねらっています。

#### ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒も洗い  
流水で15秒すすぐ  
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに!



おうちの方へ  
日々の感染症対策、大変お世話になっています。現在、県のリスクレベルは2に下がり、少し落ち着きが見られます。子どもたちも窮屈な生活の中、マスク着用や手洗い、黙食など、できることを一生懸命頑張っています。ぜひ、おうちでも褒めていただけたらと思います。

