



令和4年11月10日
 益城中央小学校
 保健室 永谷

少しずつ寒くなり、秋らしくなってきました。朝晩の気温差が大きいので、体調を崩す人が増えています。早ね・早起き・朝ごはんをまもって、毎日規則正しい生活を送り、体力や免疫力をつけて、かぜを吹き飛ばしましょう。



引き続き感染症対策を！！

新型コロナウイルス感染症の対策は、まだ油断できない状態が続いています。そして、これからさらに流行りだすいろいろな感染症（かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎など）も防がなければなりません。手洗い・うがいでだけでなく、日ごろから規則正しい生活習慣を心がけることも大事です。



うがいをする



こまめに手を洗う



栄養バランスのよい食事



マスクを着用する



毎日運動する



しっかり睡眠をとる

コロナ？ インフルエンザ？ かぜ？

症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ～高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
かぜ	☹️	平熱 ～微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある 😞 … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

かぜにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイント?

問題に答えてポイントを選び出そう

1 〇に入る文字は何かな?

元気のための3つのポイント

ポイント1 〇〇〇う

ポイント2 うん〇う

ポイント3 〇〇う〇う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、
4 つめのポイントが出てくるよ

ポイント1

えいよう 栄養

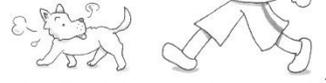
「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント2

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント3

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



4 つめのポイントは...

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



ましきちゅうおうしょうがっこう 益城中央小学校

は けんこう 歯の健康じょうたい

歯ブラシも

とめ・はね・はらい!?

漢字を習うとき、習字の時間、先生から「とめ・はね・はらいが大切です」と言われることがありますよね。

きれいな歯を守るための歯ブラシの使い方のポイントも「とめ・はね・はらい」で覚えましょう。



とめ 歯ブラシを大きく動かしていませんか? 小刻みにとめて1~2本ずつみがきましょう。



はね 歯ブラシの毛先が開いていませんか? 裏から見てハネが気になったら、交換を。



はらい 水気が残ったままになっていませんか? しっかりはらって風通しのよい場所で保管を。



- むし歯があった人 102人(437人中)
- むし歯のちりょうをした人 33人(102人中)
(11月8日現在)

6月の歯科検診の時に、治療のお知らせを渡し、現在治療が終了してお知らせが学校にもどってきたのは、**33人(32.4%)**です。

むし歯は放置しておいて治るものではありません。むし歯をきちんと治すことは、歯を大切にするという意識を高めることにもつながります。

まだ治療のお知らせが出ていない人には、再度配付しますので、受診をお願いします。