



No.10 南関第一小学校 保健室

今年の冬は寒冬ですが、急に4月上旬の暖かい陽気になるなど、体調を崩しやすい気候です。規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）で、新型コロナウイルスに負けない強い体を作りましょう。



マスクをつけましょう！

学校では、授業中・登下校中も含めて、感染症対策のため、原則マスクを着用することにしています。もしも児童・教職員の中に感染者が出た際に、マスク着用が不十分だったために、多くの児童・教職員が濃厚接触者と認定されることもあります。体育等で激しい運動をして呼吸を整えるために、マスクを外すことはあっても、その時は会話をしない・身体的距離を2メートル以上保つなどの配慮が必要です。お互いに“感染しない・感染させない”の気持ちで、第3波を長引かせないように、休日もマスクを着用するなど、私たちにできることを続けていきましょう。

～マスクにはいろいろな役割があります～

のどを保湿する

せきやくしゃみのしぶきを飛ばさないようにする

手についたウイルスを鼻や口につけないようにする



冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渇くと、線毛はうまく動きません。



2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。



だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

むし歯の治療をお願いします！

今現在、治療に行かれている方もいらっしゃると思いますが、むし歯治療に限って低学年と高学年で1月25日時点での治療率を比較しますと、低学年が37.5%、高学年が56.3%で、低学年の方が若干低いようです。乳歯がむし歯になりやすいということもありますが、乳歯のむし歯が永久歯の歯並びに影響することもありますし、高学年のお子さんに関しては永久歯のむし歯も多く、そのままにしておいてもむし歯は自然に治ることはなく、ひどくなる一方ですので早めの治療をお願いしたいと思います。