



# ほけんだより 12月号

令和6年12月2日  
竜東小 保健室 NO.11  
文責 福山

今年も残り1ヶ月となりました。健康で安全な生活が送れたか振り返ってみましょう。これからの時期、寒さが増してきますので、体調管理に注意しましょう。また、寒くなると、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、新型コロナウイルスなどの感染症も流行しやすい時期になります。手洗いやうがい、換気など自分たちができる基本的な感染症対策を心がけていきましょう。



## 口の周りの筋肉が弱まって起こる「お口ポカン」

気がつくと、口がポカンと開いたままになっていることはありませんか？口が開いたままだと口の中が乾燥し、細菌やウイルスなども入りやすくなるため、むし歯や風邪、インフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。「お口ポカン」を治すためには、口の周りや舌の筋肉をきたえることが大切です。

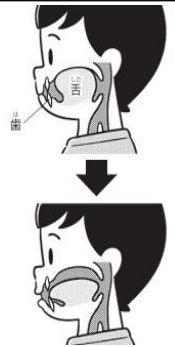
### 「お口ポカン」になる主な原因

やわらかい食べ物ばかりを食べ、あまりかまずに飲みこんでいると、口の周りや舌の筋肉が弱くなっていきます。これらの筋肉が弱くなると、意識しないと口を閉じられなくなり、気がつくと口がポカンと開いたままの状態が続くことが多くなります。

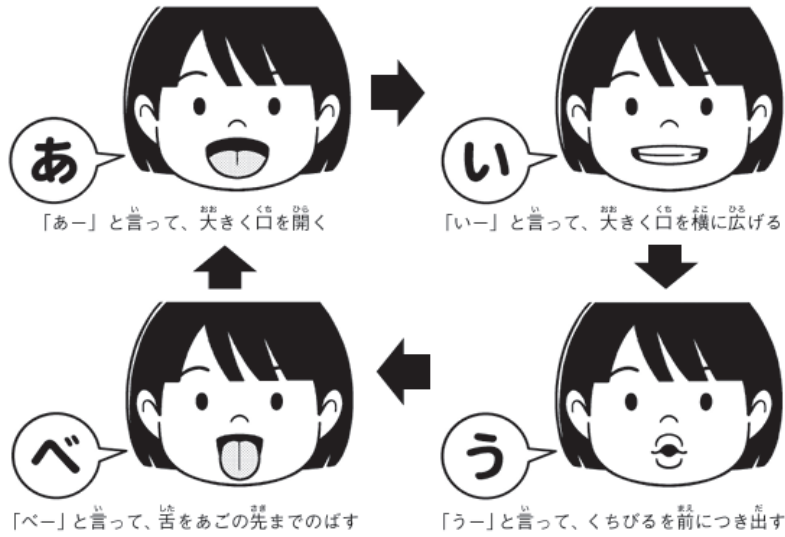
口の周りの筋肉が弱くなる



舌の筋肉が弱くなって舌の位置が下がる



### 口の周りの筋肉を「あいうべ体操」できたえよう (1日30回)



### よくかんで食べましょう

やわらかいものを食べるよりも、かみごたえのあるものを食べたり、食材を大きく切って食べたりすることで、かむ回数が増えます。かむ回数が増えると、口の周りや舌の筋肉がよく動いてきたえられるため、自然と口が閉じるようになります。



# かぜ かんせんしょう よぼう 風邪や感染症を予防しましょう

## こまめに<sup>てあら</sup>手洗い・うがいをしよう

手を洗うときはどんなとき？

☆外から帰ってきたとき

☆食事の前

☆トイレやそじの後

\*ハンカチは、毎日きれいなものを  
も  
持ってくるようにしましょう。



## せきエチケットを<sup>こころ</sup>心がけよう

\*せきが出ているときはマスクをしましょう。

\*とっさに出るくしゃみやせきのときは、ひじの  
うちがわ  
内側やティッシュなどで口をおおきましょう。

\*マスクには、のどのかんそ<sup>ふせ</sup>うを防ぐ<sup>やくわり</sup>役割も  
あります。



## めん<sup>りよく</sup>りよく<sup>りよく</sup>免えき力(ていこう力)をつけよう

\*しっかりとすいみんをとって、疲れをとりましょう。

ね不足や疲れは、免えき力を弱めます。

\*インフルエンザの<sup>よぼうせつしゅ</sup>予防接種を受けましょう。

\*好ききらいをせず、<sup>しよくじ</sup>バランスのよい食事を  
とりましょう。



## かんき<sup>くうき</sup>くうき<sup>い</sup>い<sup>か</sup>換気(空気の入れ換え)をしよう

閉め切った部屋にはウイルスがたくさんいます。

\*1時間に1回空気の入れ換えをしましょう。

\*2カ所以上の窓を開けて、<sup>くうき</sup>空気の<sup>とおみち</sup>通り道を  
つくりましょう。



## 保護者の皆様へ

11月中旬から発熱や体調不良を訴えて、欠席する児童が増えてきました。発熱症状があれば、早めに病院を受診されて、学校までご連絡をいただくと大変助かります。(感染症の場合は、連絡をいただいた日から“出席停止”扱いになります。)また、主な感染症の出席停止期間一覧を載せていますので、ご確認いただき、出席停止期間中は無理せず、自宅療養でお願いいたします。

### ○主な感染症の出席停止期間

- ・インフルエンザ:発症後5日、かつ、解熱後2日が経過するまで
- ・新型コロナウイルス:発症した後、5日経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
- ・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ):耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好となるまで
- ・マイコプラズマ肺炎:急性期は出席停止、全身状態が良ければ登校可能
- ・感染性胃腸炎:下痢・嘔吐症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能
- ・手足口病:発熱や咽頭・口腔の水疱・潰瘍を伴う急性期は出席停止、  
治癒期は全身状態が改善すれば登校可能