



3学期がスタートし、あっという間に1ヶ月が過ぎようとしています。コロナウイルス感染症もふえていて心配ですね。手洗い・うがい、マスクの正しい着用など、きちんと続けられていますか？あらためて日ごろの感染予防対策を見直してみましょう！

## しもやけを予防する 4つの「し」

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

### 芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。



### しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。



### 湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

### しめつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を

## あなたのマスクは だいじょうぶ??

せっかくマスクをつけていても、正しいつけ方をしていなければ効果がありません。あなたは、こんなマスクになっていませんか？



あごマスク



鼻が出ているマスク



サイズが合っていないマスク

おうちの方へ 裏面もお読みください → →

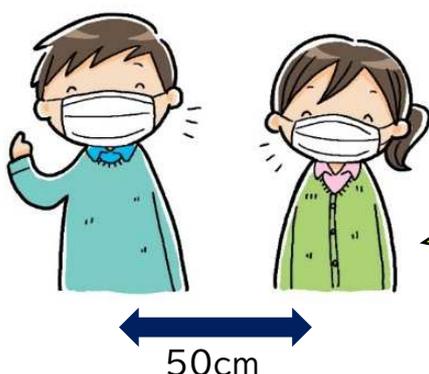
# 保護者の方への保健だより

## 不織布マスク着用のお願い

連日の報道等でもご存じのとおり、オミクロン株が県内でも猛威を振るっています。ご家庭での検温・健康観察など、感染防止のために日々ご協力いただきありがとうございます。学校でも、より一層施設・設備の消毒等に力を入れているところですが、今改めて見直したいのが「マスク」です。

一般的に、布マスクに比べ不織布マスクの方が飛沫の拡散や吸い込みを防ぐ効果が高いとされています。国も不織布マスクの着用を推奨しています。

ぜひ、ご家庭でマスクを準備される際も、不織布マスクを積極的に選んでいただくようお願いいたします。



聞き手・話し手が50cmの距離にいる場合、両者がサージカルマスク（不織布マスク）を着用していると飛沫の拡散や吸い込みを75%防ぐことができます。

※内閣官房作成の資料より

## フッ化物洗口の再開延期について

1月下旬に文書にてお知らせしましたとおり、フッ化物洗口については、コロナウイルス感染拡大を踏まえ再開を見送ることになりました。希望調査のご提出、大変お世話になりました。今後も、食後の丁寧な歯みがき、おうちの方による仕上げみがき・歯みがき点検を継続していただくようお願いいたします。

また、定期的に歯科医院で検診やブラッシング指導を受けられることもおすすめします。

口内の健康は全身の健康につながりますので、引き続きお子さんへのお声かけをよろしく申し上げます。

