



すくすく



NO. 9

R3.12.8

東陽小 板鞍

12月のほけんもくひょう「カゼをよぼうしよう」

ほんかくてき さむ 本格的に寒くなってきました。寒くなってくると、てあら かんき 手洗いや換気が「つらいなあ」って思うことがありますね。みず て あら 水で手を洗うときに、ついササッとかんたん にすませたくなったり、つめ かげ はい 冷たい風が入ってくるので、まど をあけてくうき い か 空気の入れ換えをするのがイヤになったりすることはありませんか。でも、なぜこれらをするのかかんが えてみてください。手洗いや換気はかんせんしょうよぼう 感染症予防のために、ずっとみなさんががんばってきたこと。これからの寒い季節も心がけてくださいね。

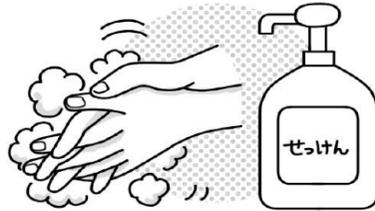


かんせんしょうよぼう きほん てあら 感染症予防の基本は手洗いです！

まい にち て 毎日かくにん！手あらい『3つのやくそく』

その1：せっけんで！

みず だけのて あらい では、きれいにみ えてもばいきんやウイルスはのこります。せっけん をよくあわ立て、手のすみずみまでこすってあらいます。



その2：水を流して！

ためたみず をつか 使うと、「らい おとす」ことができていないかも…。水をなが しながら、せっけん のあわをのこさないようにあらいます。



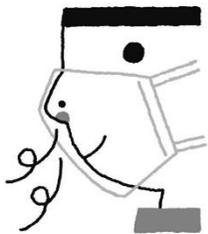
その3：よくふきとる！

あらかた 後、て あら 手をぬれたままにすると、またばいきんやウイルスがつきやすくなります。きれいなタオルやハンカチでふきとります。



マスクのときも鼻呼吸！

マスクを付けると息苦しくなって、口呼吸をしていませんか？ 口呼吸だと、ほこりやウイルスなどがいっぱい、乾燥した冷たい空気がそのまま体の中に入ってしまいます。しかし鼻呼吸をすると、鼻毛などがフィルターの役割を果たしたり、空気を温めたり加湿してくれたりするので、体への負担が減ります。マスクのときも、鼻呼吸をするように気をつけてみましょう。



冬至と言えば… かぜ予防??

寒さとともに、だんだんと日が短くなってきました。1年の中で夜が最も長くなる日（※年によって変わります）を『冬至』といいます。昔から「冬至にはゆず湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかない」という言い伝えがありますが、実際に、ゆずのビタミンCやカボチャのビタミンA・カロテンはかぜ予防に効果があるといわれています。寒い季節、かぜをひかないようにという思いは、昔も今も変わらないのかもしれませんが。



歯みがき指導 つづけています！

今週は4年生が二人ずつ、保健室で歯をみがいています。4・5年生はまだ、乳歯が残っている人が多く、抜けている歯もあり、みがきにくい歯並びになっています。自分の歯並びにあった磨き方を工夫していきましょう。

「むし歯のもと」である「しこう」がついていないかチェックして、歯をていねいにみがいてくださいね。



げんざい ちりょうりつ
現在の治療率

63%

11月のノーメディアデー

3日間の実施は66人中63人(95.6%)

11月のノーメディアデーに3日間毎日取り組んだ人は63人いました。日曜日からのスタートでしたが、みんな意識して取り組んでくれました。がんばりましたね。12月は月曜日からになります。忘れずに取り組んでくださいね。

Aコース(1日ノーメディア)が3日間できた人は、次の24人です。初めて、Aコース3日間達成できた人もいて、とてもうれしいです。

- 1年 上村 ゆうとさん、小原 そうしさん、瀬高 とういさん
吉崎 あんさん
- 2年 上村 かずやさん、奥村 しゅんやさん、小原 ひなたさん
後村 おうすけさん
- 3年 稲村 さくらさん、下川 まひろさん
- 4年 武永 あずささん、後村 そうすけさん、吉岡 りゅうせいさん
- 5年 石崎 あきさん、稲村 くみさん、岡崎 あいとさん
緒方 ゆうとさん、堺 こはるさん、吉岡 ゆなさん
- 6年 石田 かなさん、小松 りあさん、坂本 まゆさん
武永 かえでさん、吉崎 りんさん