

# にこにこ 12月

H30.12.4  
龍野小保健便り  
保健室 宗 小百美

おうちの一といっしょによんでください。

学習発表会では、それぞれの学年が日頃の学習の成果を大いに発揮し、様々に工夫を凝らした、とても見ごたえがある発表をしてくださいました。感動をありがとう。(^^)!



さて、あと2週間ちょっとで冬休みになりますが、今週の予報は、例年に比べて気温が高い日が続くかなと思ったら、急に寒くなると言っていました。このような時には、体調を崩す人が多くなります。カゼなどひかないように、うがい手洗い、睡眠を十分にとって、しっかり予防していきましょう。

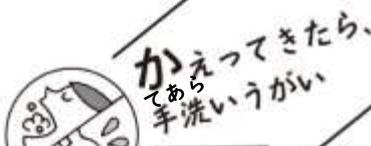
## カゼをふせよう

12月保健目標



### カゼにまけない! 5つのポイント

か・ぜ・よ・ぼ・うで、今年の冬はかぜにまけないぞー



かえってきたら、  
うがい



よるは早めに  
布団へGO



うんどうして  
強い体を  
つくろう



ぜんぜん残さず  
三食食べよう



ぼうえいせん!  
マスクを  
正しくつけよう

### マスクにはどんな効果があるの?



**うっさない** くしゃみやせきをしても、ウイルスをふくんだつばなどがマスクにひっかかるから、まわりにウイルスが飛び散るのをふせげます。



**うるおす** マスクの中の空気が暖まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛というところが活発になってウイルスを体の外においだす手だすけになります。



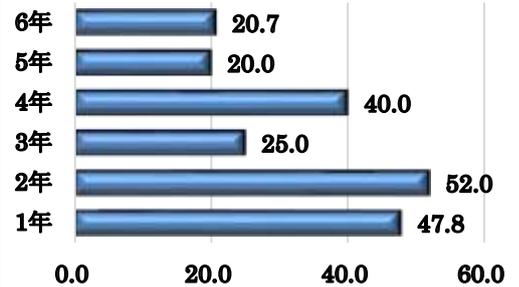
**プラス1** 「マスクをすればかぜやインフルエンザにならない」というのは間違い。ウイルスは非常に小さいので、マスクの編目を通してしまいます。手についたウイルスが直接口に入らない等の効果はあります。予防のためには、マスク+手洗いなども忘れずに!



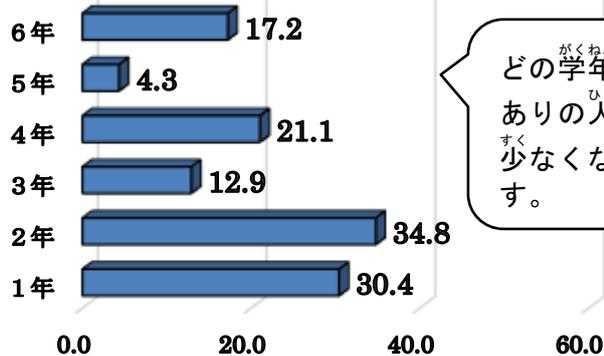
# しかけんしんけっか 歯科検診結果



< 1回目 (5月10日) >



むし歯あり < 2回目 (11月29日) >



どの学年もむし歯  
ありの人がぐんと  
少なくなっています。

## <おうちの方へ>

1回目の後、歯科に行って治療が終わっている人にも「むし歯あり」(未処置歯あり)の人がいます。むし歯になりやすいのか、歯科の先生の見方の違いなのか分かりませんが、かかりつけの歯科を受診され、相談されてください。

## は 歯みがき指導



毎年、2回目の歯科検診の時には、歯科衛生士による歯みがき指導をしてもらっています。「フロス(糸ようじ)を使ったことある?」「歯ブラシが開いちゃってるね。これじゃせっかく磨いても磨けないね」など一人一人丁寧に優しく指導していただきました。

## 宗のつぶやき 「100個いいところをさがそう!」

最近ハマっているテレビ番組があります。火曜日の9時からの「僕は奇跡でできている。」という番組です。主人公(一輝)は、子どもの頃、自分の興味のある物に気が取られて、みんなと同じようにできないからと先生からよく注意を受ける子でした。でも、その一輝のおじいさんが一輝のことを理解してくれ、優しく見守ってくれたおかげで、興味があることを追求する大学の先生になることができました。

一輝は、自分と似た小学生(虹一)に出会います。虹一はお母さんから「なんで、みんなと同じようにできないの」とよく叱られていました。ある時、一輝が虹一に対して「僕は、虹一くんのいいところを100個言えます。」と言いました。その後、虹一くんのお母さんも人の目ばかり気にしていたことを虹一くんにあやまり、「ダメなお母さんね。」と言ったとき、虹一くんは、「お母さんはダメじゃない。お母さんのいいところを100個言えるよ。」と言って、「朝、起こしてくれる。」「ご飯をつくってくれる。」「掃除をしてくれる」「洗濯をしてくれる。」「歯ブラシがひろがったらかえた方がいいよと言ってくれる。」・・・と次々と行っていききました。私は、ぼろぼろ泣いてしまいました。

ここで、宿題を出します。自分のいいところを1個みつけてください。12月7日(金)に用紙を配ります。その用紙に自分のいいところを1つ書いてください。その用紙を保健室前廊下に貼ります。その中で、私も同じだと思ったら、シールを貼っていくというのをしていきます。すると、自分のいいところをたくさん発見出来るのではないかと思います。皆さん楽しみにしててください。