

# にこにこ 12月

R3. 12. 1  
龍野小保健便り  
保健室 宗 小百美

<おうちのひとといっしょによんでください。>

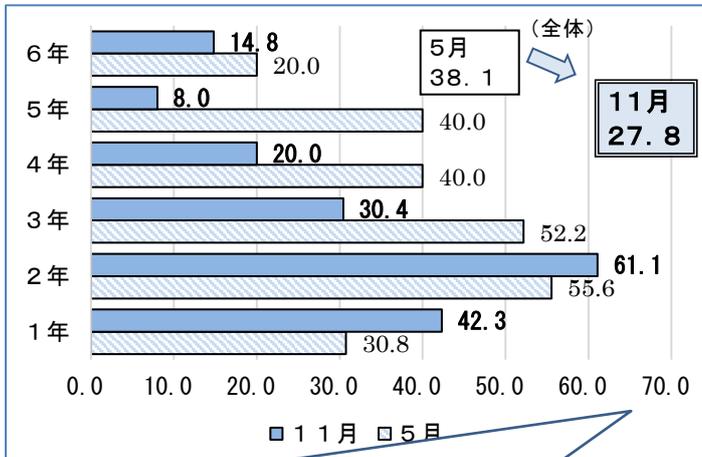
さいきん ふうつう すつうなどの たいちょうふりょう らいしつ ひと ぶ  
最近、腹痛や頭痛などの体調不良で来室する人が増えてきたように  
かん 感じます。きおん ひく かんそう ふうゆ かんきょう、ウイルスが大好きです。  
12月の保健の目標は、「手洗い・マスクで感染症（コロナ・カゼ）  
を予防しよう。」と、しました。自分でできることをしっかりと行って  
よぼう 予防していきましょう。



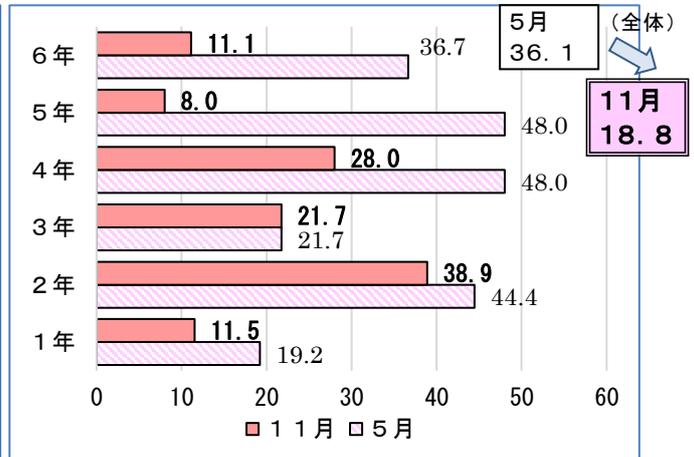
## しかけんしんけつか 歯科検診結果

11月に行った歯科検診の結果です。

<むし歯（未処置歯）>

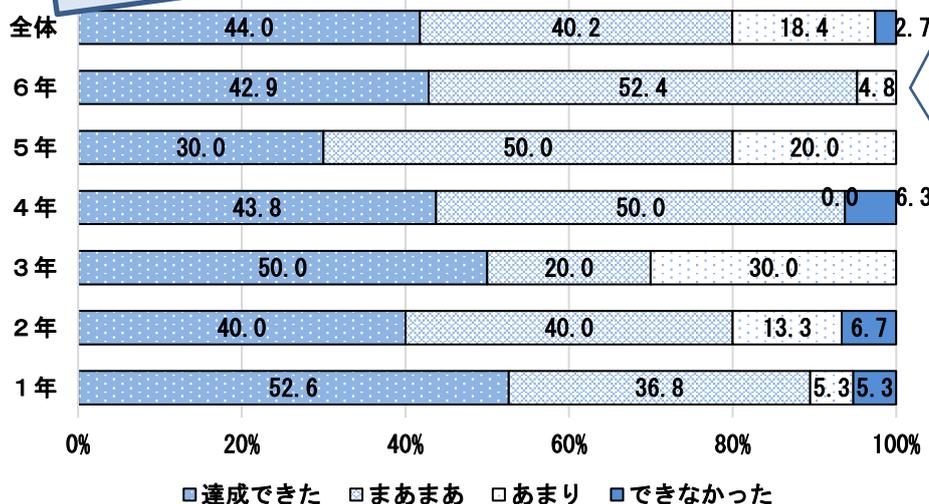


<歯肉炎・歯肉炎の疑い>



がつと がつ けっか ひかく  
5月と11月の結果を比較すると、1, 2年生のむし歯（未処置歯）以外は、どの学年も改善  
しています。特に、「歯肉炎、歯肉炎の疑い」では、全体を見てみると36.1%（5月）から18.8%  
（11月）にずいぶん改善しています。みなさんが日頃の歯みがきをがんばったり、親子歯みが  
き（染めだし等）でおうちの方に協力していただいたりしたことが大きかったと思います。

## おやこは 親子歯みがき結果



「親子歯みがき」の取組お  
世話になりました。わが家の  
目標が「達成できた」「まあ  
まあ達成できた」を合わせると  
全体では80%以上となってい  
ます。素晴らしいと思います。  
また、染め出しを実施した人  
は87.4%でした。まだ使って  
いない人は是非染め出しをして  
みてどれだけ歯垢が残っている  
か確認して、むし歯や歯肉炎の  
予防をお願いします。

(1) 「咳エチケット」をみにつけよう

服のうちがわ  
そででおさえる

ティッシュやハンカチで  
おさえる



マスクをつける

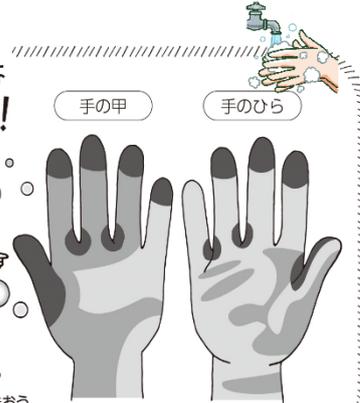


(2) せっけんで「手洗い」をしよう

手洗いは  
ココに注意!

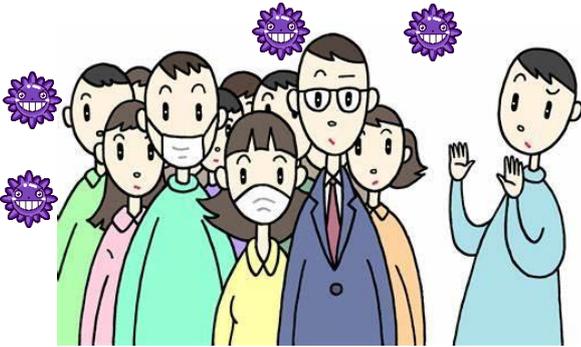
手の甲

手のひら



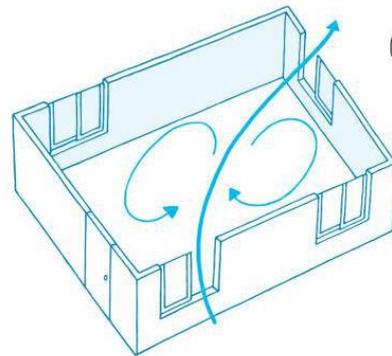
- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

(3) 人ごみをさける。



人が多い所には、やっぱり、ウイルスが  
いっぱいだと思います。

(4) 上手に換気をする。



2つの対角の窓をあける。冬は、いつも10  
センチ位あけておく方法で寒さをしのげる。

(5) 規則正しい生活



病気に負けない体をつくるには、規則正しい  
生活をする事が大切です。



◇◇ 寒い冬を乗り切る冷え対策 ◇◇

- ① 適度な運動で筋肉をきたえる  
背中やお腹の大きな筋肉を鍛える
- ② たんぱく質をしっかりとる  
肉や魚のたんぱく質は熱をつくる
- ③ 冷えから体を守る服装選び  
下着と上手な重ね着で空気の層を
- ④ お風呂タイムで冷えにくい体にする  
湯船で温まりお湯や水を手足に数回かける

