



# 12月の保健目標 「手洗い・うがいをしよう」



寒くなってくると、発熱やセキ、のどの痛みといった症状の「かぜ症候群」にかかる人がふえてきます。原因となるウイルスはさまざまな種類があり、感染するウイルスによって症状も異なります。どのウイルスにも共通した予防法は、「こまめな手洗い・うがい」です。



今年はインフルエンザの流行が例年より早いといわれ、本校ではすでに先週、学級閉鎖をしたクラスがあります。一人一人が予防を心がけた生活をしましょう。

## 乾燥が気になるとき . . .

### ウイルス性の感染症 / 湿しんや皮膚炎に注意しよう

★空気が乾燥すると、空気中に微生物やウイルスが飛散しやすくなります。

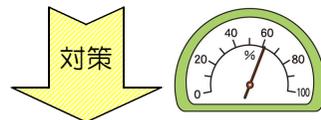
★粘膜や皮膚のバリア機能の低下や体温の低下に伴い、免疫力も低下しやすくなります。

◎湿しんは、乾燥により皮脂が欠乏し、かゆみが主な要因です。

◎かゆいところをかき壊すと細菌が侵入し、細菌感染を引き起こすこともあります。



栄養のバランスのとれた食事が大切です。



加湿器やぬらしたタオルを置くなどして湿度を50%以上にあげる



クリーム等で保湿

乾燥してダメージを受けた皮膚の修復に加え、低体温による免疫力の向上のため、ビタミンCやビタミンB2の摂取を心がけましょう。

## 歯みがきテストをしてみて～感想

11月8日の「いい歯の日」にちなんだ取り組みの一つとして、「家庭歯みがきテスト」を行っていただき、ご協力ありがとうございました。感想の一部をご紹介します。

【1年生】  
きれいにみがけているかな？と心配しました。

【3年生】  
歯医者で歯科健診を受けて、みがき方など指導してもらったので、みがき方が少し上手になってきたように思います。奥の方は見えにくいので、みがき残しを鏡を使ってみがくようにしました。

【6年生】  
一番奥に新しい歯が生えてきたので、特にそこを注意してみがいています。また、出血しているところは、もっと丁寧にみがきました。

《3年生保護者》  
歯っぴーファイルは自分のみがき方がいかがか見てわかるので、本人の自覚につながりました。まだしばらくは仕上げみがきを続けていきたいと思います。

【2年生】  
歯みがきのあと自分の歯を鏡で見て、大丈夫かどうか、確かめてから終わりにするといつもきれいでいられると思いました。

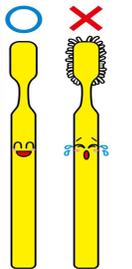


【4年生】  
しっかりと歯をみがくことで、気持ちがよくなります。歯っぴーファイルをきっかけに毎日しっかりとみがいていきます。



【5年生】  
6月に歯の裏や歯と歯の間がみがけていなかったのので、その反省を生かしてみがけました。また、歯ブラシの使い方も工夫してきれいにみがけました。

《2年保護者》  
最近歯みがきをすると、口の中がスッキリして気持ちいいと気づいたらしく、普段からよくみがくようになりました。



《5年保護者》  
歯医者さんにも仕上げみがきの必要性和みがき方を教えてもらったので、継続していこうと思います。



《6年保護者》  
歯ブラシの買い換えは親も気をつけてみるべきだと改めて強く感じました。