

ほけんだより 12月

新座市立池田小学校
保健室
R5.12.1
No.8



日に日に寒くなってきました。真冬のような寒さの日があり、体調を崩している人が増えています。かぜの予防には、こまめな手洗い・うがいのほか、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。そのためには、バランスのよい食事を取り、十分な睡眠をとって体を休め、寒さに負けず、元気な毎日を過ごせるようにしましょう。

12月の保健目標 手洗い・うがいをしっかりしよう

手は、いろいろなものを触ったり、せきやくしゃみが飛ぶのをおさえたりするため、目には見えない細菌がたくさんついていきます。それらの細菌は、手から口や鼻に移動して、体の中に侵入してきます。すると、かぜをひいたり、お腹が痛くなったり、さまざまな病気にかかりやすくなるのです。手洗いは、そういった病気を未然に防いでくれます。正しい方法で手を洗いかぜやインフルエンザの感染症にかからないようにしましょう。



①手のひらでせっけんを泡立てます。	②手のこうも、こすって洗います。	③指を一本ずついねいに洗います。	④両手をもむようにして、指と指の間を洗います。
⑤爪の間を洗います。	⑥手首を片方ずつ洗います。	⑦せっけんが残らないように流水でせっけんを洗い流します。	⑧清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりふき取ります。

は かん せん よ ぼう 歯みがきでも感染予防しよう！

ウイルスは口や鼻から侵入してきます。ていねいな歯みがきは、歯の汚れを落とすだけでなく、口の中の細菌を減らせます。

口の中の細菌はプロテアーゼという酵素をつくり、この酵素は口の中やのどの細胞表面のたんぱく質を破壊して、細胞内にウイルスを侵入しやすくします。そのため、むし歯や歯周病を放置していたり、不十分な歯みがきなどで口の中が汚れて細菌の数が多いと、ウイルスに感染しやすくなります。

感染予防のためにも、ていねいに歯をみがくようにして、口の中を清潔に保つことも大切です。



ほけん いいん は 保健委員による歯みがき歯ブラシチェックを行いました



11月7日、8日の給食の時間に、保健委員が各教室に行って、歯みがき歯ブラシチェックを行いました。歯ブラシチェックでは毛先が広がり、交換が必要な人に「歯ブラシ交換カード」を渡しました。正しくていねいに歯みがきできていても、毛先の広がった歯ブラシを使っていると汚れが残ってむし歯の原因になりますので、新しい歯ブラシに交換しましょう。

歯みがきチェックでは、給食後の歯みがきの時間に流れる「歯みがきのうた」に合わせてみがき方のポイントを教えました。これから給食後の歯みがきをするときは保健委員が教えてくれたことを思い出しながらみがきましょう。



冬休みにも、保健委員会作成の歯みがきカレンダーを配付します。休みの日も忘れずに、ていねいにみがいてくださいね。