

# ほけんだより 12月

No.9 R4.12.1 三島小学校保健室

## ◎寒さ対策をして、冬も元気に！

寒い季節がやってきました！寒さを乗りきるためのコツ、ためしてみてくださいね。

☆肌着を着る  
運動をしてかいた汗も吸収してくれるよ。



☆重ね着をする  
空気の層ができて、保温効果があるよ。

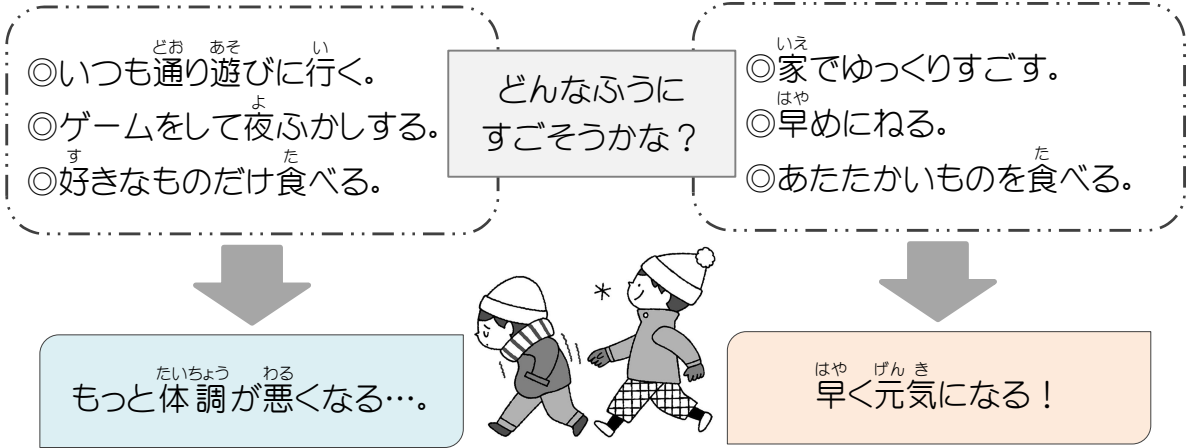
☆カイロをはる  
低温やけどには十分注意しよう。



☆湯船につかる  
心も体もぼかぼかでリラックスできるね。

## ◎体調が良くないとき、どんなふうにごそそうかな？

かぜや新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎などの様々な感染症にも注意が必要な時期です。いつも手あらいやマスクなど、きちんとできているみなさんですが、どんなに感染症対策をしていても、かかってしまうこともあります。なんだか体がだるい。頭やのどが痛い。お腹の調子が悪い。寒気がする……「体調が良くないなあ。」と感じたとき、みなさんは、どんなふうにごそしますか？



体調が良くない、と気づいたときは、早く元気になるチャンス！生活を工夫してみましよう。気づくのがおそかったり、気づいたのにいつも通りの生活を送っていたりすると、なかなか良くなるだけでなく、悪化してしまうこともあります。普段から自分の体調に気をくばり、いつもと違うと感じたときは、早めに休むようにしましょう。インフルエンザなど、決まった日数はお休みする必要がある感染症もあります。そんなときは無理をせず、家でゆっくりすごしてくださいね。

## ◎ブラッシング指導を行いました

11月22日(火)、歯科衛生士さんをお招きし、1・2年生のブラッシング指導を行いました。

「朝、しっかり歯みがきをしてきたよ！」「昨日の夜は、おうちの人に仕上げみがきしてもらったよ！」という人も、よごれが分かる赤い液を歯にぬって、うがいをすると…びっくり！前歯のすきまや奥歯など、ところどころ、赤く染まっていました。毎日ていねいに歯みがきをしていても、歯ブラシの届きにくいところには、よごれがたまってしまいます。そのため、小学生のみなさんは、4年生になるまでは、毎日おうちの人に仕上げみがきをしてもらうと良い、とのお話がありました。他にも、歯をみがくときは口を閉じる、うがいの水をはき出すときはできるだけ下の方から、など、感染症対策を取りながら安全に歯みがきをする方法も教えていただきました。

また、一度むし歯になってしまった歯は、放っておいても元にもどりません、とのこと。6月の歯科健診で受診のおすすめをもらったのに歯医者さんに行っていない人や、最近歯が痛い人は、冬休みの間に歯医者さんでみてもらっておきましょう。



一部イラスト：東山書房「健康教室」、日本学校保健研修社「健」より