

すまいる

東海市立富木島小学校 保健室
令和3年度 11月号

ずいぶん寒くなってきました。新型コロナウイルス感染症による感染状況は、現在少し落ち着いているようですが、これからも油断せず、感染症予防に努めましょう。外遊びをすると暑くなって汗をかきますが、薄着になったり汗をそのままにしていたりして、かぜをひいてしまうかもしれません。ハンカチで汗をふくようにしましょうね。

がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会を 行いました

11月の保健目標

いのち たいせつ
命を大切にしよう



新型コロナウイルス感染症の予防のため、各教室で学校保健委員会を5、6年生を対象に行いました。今年のテーマは「歯・歯ぐきの健康」でした。富木島っ子の朝・夜の歯みがきの様子(5、6年生)は右のグラフの通りです。

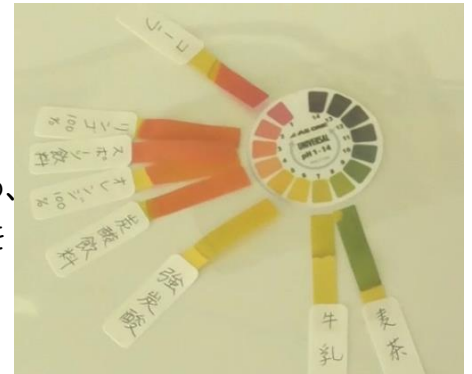
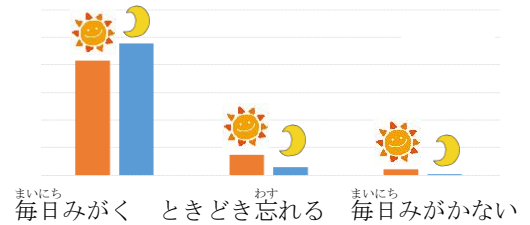
学校での昼の1斉歯みがきが行えないので、おうちの朝・夜の歯みがきがむし歯予防・歯肉炎予防をする上でとても大事です。

委員会児童が学校歯科医の西原先生にインタビューをしたとき、「歯は命です」という言葉がありました。将来の自分に健康な歯を残すために丁寧な歯みがきと栄養バランスよくかたい物も食べる習慣をつけたいですね。

歯科衛生士さんが身近な飲み物の酸性度を調べる実験をしてくださいました。pH値*が5.4より数小さい飲み物は注意しよう、というお話がありました。コーラ～炭酸飲料(甘いもの)を時間をかけて飲んでいると歯が溶けてしまうことに驚いている人が多くいました。*pH値が小さいほど酸性度が高く、歯を溶かしやすい。*色がわかりにくいので、気になる人はHPで見てくださいね。

酸性度は高い方からコーラ、リンゴジュース、スポーツ飲料、オレンジジュース、炭酸飲料(甘い)、炭酸水(甘くない)、牛乳、麦茶の順でした。

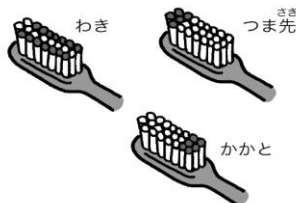
富木島っ子の歯みがきの実態



じょうずな歯みがきで、いい歯に!

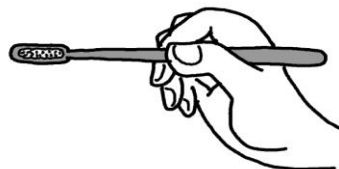
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



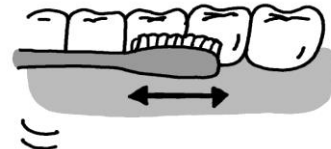
ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力(歯ブラシの毛先が広がる程度)でみがく。



ポイント3

歯ブラシを大きく動かさず、歯1～2本ずつ小さくみがく。



あさゆう くうき つめ にち なか きおんさ
 朝夕の空気が冷たく、1日の中でも気温差が大きくなってきました。
 かぜ ひ きおん ひく ふい ちようせい ふくそう
 風のある日や気温の低い日も増えてきますので、調整できる服装で
 とうこう じ き たいおんちようせつ ふくそう
 登校するようにしましょう。そんな時期は体温調節のしやすい服装
 からだ まも よぼう
 で体を守り、かぜを予防しましょう。



かんせんしょうよぼう 感染症予防

てあら からだ
手洗い・マスク・体づくり
 いのち まも
で命を守ろう！

ことし 今年は今インフルエンザの感染者数が
 きょねん 去年より増えるのではないかといわれ
 ています。新型コロナウイルス感染症の
 よぼう 予防はインフルエンザなど他の感染症
 の予防にもなります。手洗い・マスク・
 かんせんしょうよぼう 感染症に負けない体づくりで自分や
 まわ いのち まも
 周りの人の命を守りましょう。



© 少年写真新聞社 2020

ただ かた はず かた 正しいマスクのつけ方・外し方



すきまのないように、
 はな 鼻とあごをしっかりと
 おおいます。



ちゅうおうぶぶん さわ
 中央部分に触らない
 ように、ひもの部分を
 も 持ちます。

©少年写真新聞社2021

まいにち 毎日つけているマスクですが、はな
 やくちで や口が出てしまっている人がたまに
 います。くち はな 鼻はウイルスの侵入口
 です。ただ 正しいつけ方でウイルスをブ
 ロックしましょう。

また、マスクをつけていない食事
 の時間などはおしゃべりをしないよ
 うにしましょう。

保護者の方へ

衣類の貸し出しについて

学校で嘔吐や排泄の失敗で衣服をお貸しすることがあります。その際、二次感染予防のため、汚れた衣服は学校では洗わずにそのままお返ししています。また、衛生面から下着に関しては新品のものをお貸しします。返却の際はお手数をおかけしますが、新品のものをお返しくださるようお願いいたします。