



令和7年1月号
和良比小学校保健室

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

よぼう
かぜやインフルエンザを予防しよう

新年あけましておめでとうございます。

久しぶりに子どもたちの元気な姿を見ることができ、嬉しい気持ちになりました。

年末年始の楽しかった思い出を聞きつつ、学校のペースを取り戻せるよう、より良い生活習慣を心がけるように伝えていきたいと思います。3学期も元気に登校し、学年の集大成を飾ってほしいです。

ウイルスに負けず、冬を乗り切ろう大作戦

子どもたちの学校での様子ですが、手洗いやアルコール消毒は積極的にできています。手洗い後にハンカチで手を拭く、手が乾いてから消毒をする…ということも伝えていきたいです。さらに、感染対策はそれだけじゃないよ！ということも、ご家庭でも一緒に見ていただけたらと思います。

感染予防に役立つ
あんなこと こんなこと

手洗い・消毒
だけじゃない!



①換気

空気中にあるウイルスを吸い込むことで体内に入り感染症を発症します。部屋の2カ所の窓を開けて空気の流れを作りましょう。対角線に開けると効果を発揮します。



②鼻呼吸

鼻には吸い込んだ空気を適度な温度と湿度にしたり、ウイルスやほこりなど異物を取り除いたりする機能があります。口呼吸をすると、直接口から冷たい空気や、ウイルスが体内に入り、感染症にかかりやすくなります!



③保湿・加湿

この時期の冷気と乾燥により気道が潤いを失うと、ウイルスを外に出しにくくなります。こまめな水分補給や加湿器などで保湿・加湿をオススメします。



④歯みがき

歯みがきの大切さを伝えていますが、感染対策としても有効です。口の中にある細菌は、ウイルス感染の手助けをしてしまいます。口腔ケアも怠らずに…。



★1/7の表彰式で表彰されました★

令和6年度 印旛郡市 歯と口の健康週間作品審査会

★小学校 むし歯予防 標語の部

印旛郡市 第2位

5年4組 野中 美桜さん

★小学校 むし歯予防 ポスターの部

印旛郡市 第3位

6年1組 サンティアゴ ハラ イヤナさん

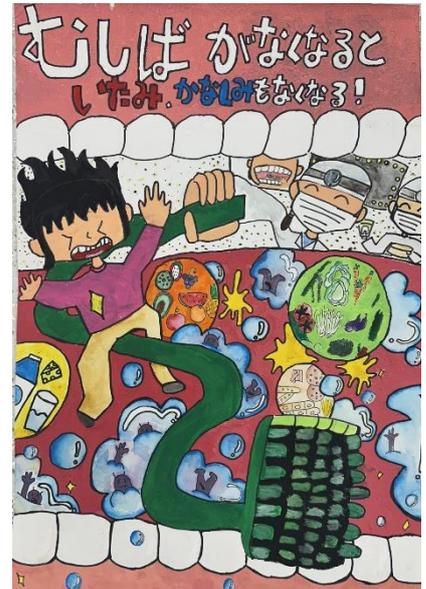
★小学校 健歯の部

6年2組 米倉 暖人さん

6年3組 室町 結夏さん

きれいな歯
「みがいている」から
「みがけている」へ

↑野中さん作 標語



↑イヤナさん作 ポスター

令和6年度 四街道市学校保健会

★小学校 健歯の部

6年2組 米倉 暖人さん

6年3組 室町 結夏さん

6年3組 門田 彩花さん

6年4組 高橋 龍叶さん

健歯代表に選ばれた4人に聞いてみました!



Q. 毎日の歯みがきで意識していることは何ですか?

- 1本ずつ丁寧に磨く。
- 磨きにくいところを念入りに磨く。夜は時間をかける。マウスウォッシュを使う。
- 3分磨く。歯医者さんに言われた通りに磨く。
- 3分磨く。歯と歯ぐきの間をすみずみまで磨く。

みなさん磨き方や時間に気をつけて歯みがきしています。



Q. おうちの人がみなさんの歯について気をつけていたことはありますか?

- 定期的にフッ素を塗ってもらう。
- かかりつけの歯医者で定期的に検診をしてもらう。口のトレーニングも行っている。
- 朝晩の歯みがきを習慣づける。歯間ブラシでケアをする。
- フッ素入りの歯みがき粉で磨く。定期的に歯医者で検診を受けている。

定期検診やご家庭での歯みがきのケアも大切ですね。

