

# ほげんだよりII

令和2年 11月  
高台寺小学校 保健室

街の葉っぱたちが、緑色から赤色や黄色に色づき、もうすっかり秋ですね。ときどき、「さむっ！」と思わず声に出してしまいそうなくらい冷たい風がびゅーっとふいたりします。寒い寒い冬がもうすぐそこまで近づいています。今年の冬はどんな冬になるのでしょうか…。

高台寺小学校のみんなの中には、新型コロナウイルスがこれからどんな影響をおよぼすのか不安に思っている人もいるかもしれません。でも大丈夫。みんなが今も毎日してくれている手洗い・マスク・換気をしっかりしていれば、新型コロナウイルスなんてどこかへ飛んでいってしまうでしょう。あわせて、もりもりご飯・ぐっすりすいみんを心がけて、寒い冬にそなえましょう。

## おすれないで！だいじな「手あらいのタイミング」

外からきょうしつに入るとき



そうじがおあったあと



はなをかんだあと  
せき・くしゃみをおさえたとき



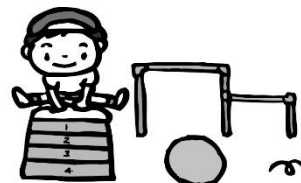
トイレに行ったあと



きゅうしょくのみえ / あと



みんなでするものをさあつたあと



### 洗った手は どうしている？

外から帰ったときやトイレに行ったあと、食事の前などに必ず石けんで手を洗うことと思います。手を洗うのは、手についたばい菌やウイルスを洗い流すためです。では、手を洗ったあとのぬれた手はどうしていますか？ 髪になじませたり、服でふいたりしていないでしょうか？ 髪や服でふくと、そこについているばい菌やウイルスが再び手についてしまいます。手を洗ったあとは、せいけつなハンカチやタオルでふくようにしましょう。



### 大切な空気の入れかえ

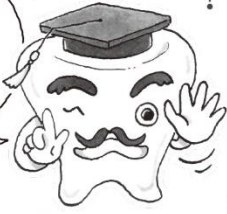
かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などにかからないために、空気の入れかえが大切です。また、呼吸することで空気中に増える二酸化炭素や、ガスや石油ストーブを使うことで発生する一酸化炭素を室外に出して、新鮮な酸素を取り入れるためにも大事なことです。二酸化炭素が増えると頭が痛くなったり気分が悪くなったりします。また、一酸化炭素の場合は命にかかわる場合も。寒くても窓を開けて、空気の入れかえをしてくださいね！

# 大切な歯

こんなことをしていませんか？

やあ、私は歯かせ。  
こんなことをしていると、  
大切な歯を守れない  
かもしれないよ

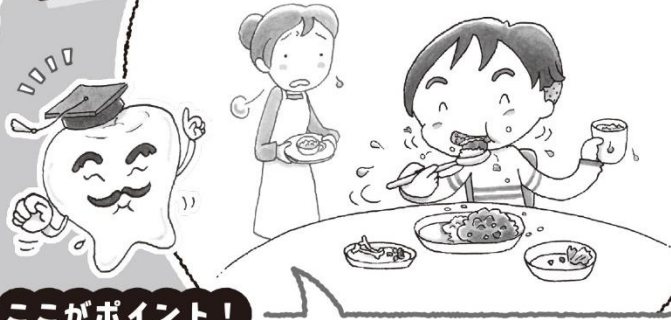
一緒に見てみよう！



歯かせ

## CASE 1

### ごはんをよく噛んでいない



ここがポイント！

よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。  
他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり…  
だ液は強い味方！ ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

## CASE 2

### 甘いものをダラダラ食べ



ここがポイント！

ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。  
これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を  
決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

## CASE 3

### 寝る前に歯みがきしない



ここがポイント！

寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。  
食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも！ 寝る前の歯みがきは特にていねいに

11月の保健目標

こころみ  
心を見つめよう

保健室からのメッセージ

新型コロナウイルス感染症のせいで、たくさんの方が大きく変わってしまいましたね。

楽しみにしていた行事がなくなったり、マスクを1日中しているせいで友達や先生の実顔が見れなかったり、楽しくお話ししながら給食を食べることでできなかったり…。

Withコロナ（新型コロナウイルスといっしょに生活すること）にも慣れてきたなと感じている子も、疲れちゃったなと感じている子もいると思います。一人一人の見た目がちがうのと同じように、一人一人の心の中もちがって、考えていることもちがいます。

不安なことがあるな、心配なことがあるなと思ったり、心が苦しいなと思ったときには、だれかに話してみよう。友達にでも、担任の先生にでも、そして保健室の先生にでも。保健室はけがの手当てや体調が悪いときに来るだけの部屋ではありません。高台寺小学校の保健室は「みんなの心の保健室」でもあります。いつでもお話を聴きます。いつでも相談に来てくださいね。

※保健室に体調の悪い人が来ているときは入れません。ごめんね。