



令和2年12月10日 白山市立北陽小学校 保健室

今年も残すところあとわずか。本当にいろいろなことがありましたね。そんな中でも、
北陽小学校のみなさんはいつでも元気いっぱいだなと思っています。「早ね・早おき・
朝ごはん」で生活リズムを整え、手洗い・うがい・換気などの基本的な感染症予防をし
っかりして、元気に2学期のしめくくりをむかえましょう。



12月の保健目標



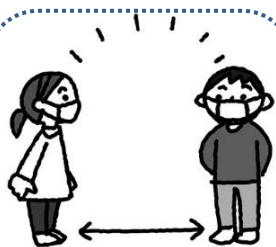
冬を健康にすごそう

新型コロナウイルスもインフルエンザも /

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス

人と人の距離をとる
(人混みは避ける)



せっけんであらう
石けんで手洗い
(定期的にこまめに)

きれいなハンカチで
ふくまでが手洗いです



手があれる人は
クリームを



えいよう すいみん
栄養や睡眠をしっかり
体力をつける



さんしょく
三食
バランスよく



はや
早ね
はや
早おき

かんき つうふう
換気・通風のポイントは



『2か所』を
『対角線』で

マスクのときも鼻呼吸！

マスクをつけると息苦しくなって、口呼吸をしていませんか？気がついたらマスクの下で口を開けて息をしている人も多いのでは？

鼻呼吸だと、鼻毛がほこりや細菌などの侵入を防いでくれたり、体に入る空気を温めたり加湿したりしてくれます。

しかし、口呼吸だとこのような働きは弱くなり、口の中も乾くので、感染症にかかりやすくなったり体に負担がかかります。
意識して鼻呼吸をするようにしましょう。



寒さ対策、万全ですか？

下着を着よう



汗を吸ってくれて保温の効果があります

上手に重ね着をしよう



空気層をたくさん作ると熱が逃げにくくなります

3つの首を温めよう



首・手首・足首を温めると効果大！

ありがとう
ございました！

親子歯みがきテスト



先月の親子歯みがきテストにご協力いただき、ありがとうございました。たくさんの貴重な感想や実施結果から学ぶことも多く、楽しく読ませていただきました。みがき残しが多かったのは、やはり奥歯のみぞ、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間でした。前歯の外側も意外と多く、簡単そうにみえて（だからこそ？）雑になっ

てしまうのかな？と思いました。また、保護者の方の歯みがきに対する意識やお子さんへの思いを感想を通して感じることができ、とてもありがたいと感じました。

歯の状態は個人によって、年齢によっても違います。その時の自分の歯の状態を観察し、自分に合った歯みがきができるようになってほしいと願っています。

