



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も元気いっぱいだなあと思っています。「早ね・早起き・
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



人と
の距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

換気・通風のポイントは



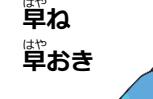
『2か所』を
『対角線』で



手があれる人は
クリームを



三食
バランスよく



早ね
早起き

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



空気の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？）雑になってしまふのかな？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。

