

ほけんだより



鳥居松小学校 保健室

H30. 11. 13号

朝の気温がだんだんと下がってきました。空気も乾燥する季節なので、かぜやインフルエンザが流行しやすい時期でもあります。

春日井市内では、すでに、9月にインフルエンザによる学級閉鎖が行われた学級もあり、今月も、インフルエンザにかかった児童がいます。

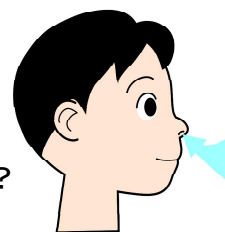
かぜやインフルエンザの一番の予防は、毎日たっぷりねむって、しっかり食べて、外でたくさん遊んで、体力をつけておくことです。家族みんなで、規則正しい生活をして、元気に過ごしてくださいね。



たっぷりねむって
しっかりたべて、
そとで
たくさんあそぼう！



すごいよ！鼻呼吸！



あなたは、ふだん、口で呼吸をしていますか？鼻で呼吸をしていますか？

口で呼吸している人は、今日からぜひ、鼻呼吸に変えましょう。

口呼吸・・・冬の乾燥した空気が口から入ると、のどが乾燥して、抵抗力（病気とた

たかう力）が落ちます。また、空気中をただよっているウイルスがそのまま

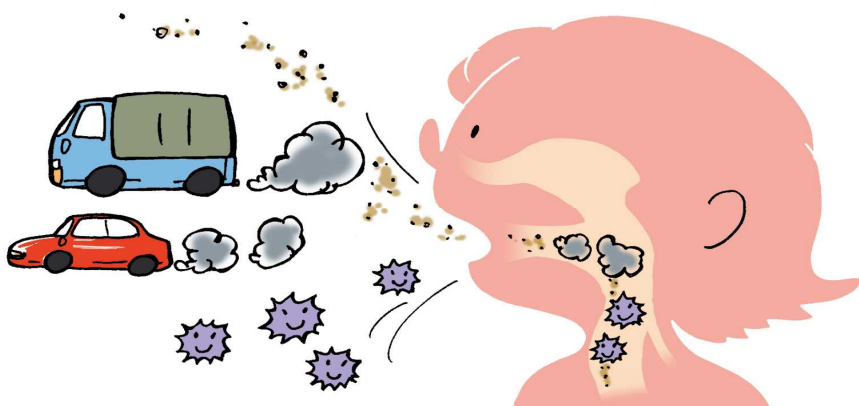
入ってきて、病気に感染しやすくなります。

鼻呼吸・・・乾燥した空気が鼻から入ると、鼻の中で空気に湿り気を与えてくれます。

そして、鼻毛でウイルスやほこりをとらえることができます。

みんなで、今日から、鼻呼吸をして、かぜにかからないようにしましょう。

でも、「鼻がつまっているから、鼻呼吸できない！」という人は、お医者さんに行って、早めに鼻づまりをなおしましょう。



【おうちの方へ】歯の検査と歯みがきカードについて

寒くなってくると、洗面所で歯をみがく時間が短くなってしまいう人が多ようです。しかし、この季節に歯や歯肉の健康状態が悪くなってしまっては大変です。



この機会に、家族でもう一度、歯みがきの時間や方法を点検してみたいかがでしょうか。

お子さんの歯みがきの様子や、みがき終わった歯と歯肉をぜひ見てください。そして、みがけていないところを指摘し、仕上げみがきをしていただくと、歯と歯肉の健康を保つことにつながると思います。ぜひ、家庭での正しい歯みがきの実践をよろしくお願いします。

未受診者の歯の検査を12月6日(木)に行うことにしました。対象者は、6月の歯の検査の結果、受診をお勧めした人のうち未受診の人です。

歯の検査前に、**11月30日(金)～6日(木)まで、歯みがきカード**を使って、歯みがきのチェックを行います。しっかりとみがいて、きれいな歯と歯肉を歯医者さんにみていただきたいと思います。ご家庭でのお声掛けをよろしくお願いします。なお、歯の検査結果は受診者全員にお渡しします。う歯、歯石、歯肉炎等の疑いがある場合は、早めの受診をお勧めします。

※ 受診された方で用紙を提出されていない場合は、お渡しした用紙、または、連絡帳にてお知らせください。よろしくお願いします。



みんなでしよう！ せきエチケット！

クイズ1：せき1回でどのくらいの数のウイルスがどのくらいの距離をとぶでしょう？

- ① 約100個のウイルスが50cmとぶ ② 約1万個のウイルスが1mとぶ
③ 約10万個のウイルスが2mとぶ

クイズ2：くしゃみをする時、ウイルスは、どのくらいの速さで何メートルとぶでしょう？

- ① 時速100kmで2mとぶ ② 時速200kmで2.5mとぶ
③ 時速300kmで3mとぶ

正解は、クイズ1・2ともに③です。せきをしても、くしゃみをして、とてもたくさんのウイルスが速いスピードで遠くまでとびます。くしゃみでウイルスがとぶスピードは、新幹線と同じくらいの速さです。

せきやくしゃみがでる人は、マスクをしましょう。そして、うでで受け止めるようにしましょう。手のひらで受け止めると、そのあと、いろいろなところを触ってしまうので、次にそこを触った人にウイルスがついてしまいます。

せきエチケットで、かぜやインフルエンザの流行をくい止めましょう。

