

ほけんだより

12月

白鳥西小学校 保健室 令和3年12月2日発行 第10号



12月の保健安全目標

(保健) 冬を健康に過ごそう

(安全) 交通安全に

気をつけよう



白西むし歯ゼロプロジェクト

むし歯ゼロ児童90%以上を目指します!

現在のむし歯ゼロ...64名 (80.0%)

目標まであと8人!!

むし歯の治療、進んでいま

すか? 痛くないから...と

放っておくのはNG!

初期むし歯は痛みません。痛くなったとき

は、むし歯がかなり進行しているサイン!

歯を失う前に、治療を始めましょう!



みがいた後の 歯ブラシケア

① 10秒以上水洗い

歯ブラシの毛の根元についた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう!

② しっかり乾燥

水を切ってから、風通しの良い場所では歯ブラシを乾燥させよう! ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えてしまいますよ!



さわやか週間の取り組み

12月のさわやか週間

12月6日(月)~10日(金)

~11月のさわやか週間の結果~

さわやか賞 2・5年生

2学期はハンカチを忘れる人がと

ても多かったです。2学期最後のさわ

やか週間は全学年が受賞できること

を願っています!

めざせ!

みんなでさわやか賞



12月に入り、外の空気も冬らしくなりました。寒さと乾燥で体調を崩している児童も見かけます。保温と保湿、規則正しい生活で、健康を維持できるようにしましょう。今月は、低・中・高のブロックごとに持久走の記録会が行われます。練習の成果が発揮できるよう、体調を整え、当日を迎えてくださいね! がんばれ~!!

冷えは万病のもと

寒い冬は、体の冷えを感じる人も多いと思います。冷えは体だけでなく、心にもまで不調をまねくといわれています! 冷えの主な原因は血行不良! 食生活や運動習慣を見直すことで改善できます!

❗ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、だるい、肥満

❗ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、眠れない

❗ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

❗ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も...



4つの対策で冷えしらず♪

1 適度な運動で筋肉を鍛える!

体の熱は筋肉で作られます。持久走やなわとびがおすすめ♪



2 タンパク質をしっかりとり!

食べ物を食べると熱が作られます。肉・魚・豆などを食べよう♪



3 冷えから守る服装選びを!

きつい服や靴は血流が悪くなり、冷えの原因に! 上手な重ね着で暖かく♪



4 お風呂タイムで冷えにくい体!

湯船につかった後で「ぬるいお湯や水を手足にかける」。これを数回繰り返すと体が冷えにくくなる♪

新型コロナウイルスはどれくらい生きる?



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。

ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅

させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

