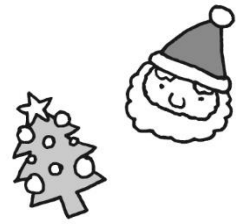


ほけんだより

心とからだの健康を応援します！！



2021年12月
岩出小学校保健室

空気が乾燥する冬は、感染症に注意しなければなりません。現在も新型コロナウイルスが流行しているため、『手洗い・うがい・換気・加湿・マスク』がとっても大切です。岩出小学校のみなさんは、今年も、『手洗いばっかり』と言ってもいいほど、手をあらっているとします。引き続きがんばってくださいね。

12月はマラソン大会があります。最後までせいっぱいがんばろうね。

新型コロナウイルス、どれくらい生きる？

新型コロナウイルスは、感染した人のせきやくしゃみと一緒に、口中から飛び出します。それを口や鼻から吸い込んだり、手に付いたウイルスが身体の中に入ると感染してしまいます。そうならないためにも、岩出小学校のみなさんが得意な『手洗い・うがい・マスク』が大切です。

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

これでウイルスはほぼゼロに！

保護者の皆様へ

色覚検査について

4年生で、保護者の同意を得た児童を対象に、12月に色覚検査を実施致します。また、他学年でも気になることがございましたら受けることができますので、6日(月)までにご連絡ください。

あさは朝歯みがきのいいところ



感染症を防ぐためには、実は朝の歯みがきが大切です。では、どうして朝の歯みがきが病気の予防になるのでしょうか？

感染症にかかりやすくなるのは、口の中がかんそうしたり、菌やウイルスが増えたときです。とくに夜は、つばの量が少

くなり、口の中の菌がばく発的にふえます。

朝、歯みがきすることで、口の中の菌やウイルスの数をへらし、病気にかかるのを防ぐことができます。

歯みがきをすることで、むし歯だけでなく、病気も予防できる！！

とってもいいことですね。みなさんも、朝の歯みがきを忘れずにしてください。

むかし いま ふゆ よぼう 昔も今も、冬はやっぱりかぜ予防？！



1年の中で“昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日”を『冬至』と言います。今年は12月22日です♪この日は、カボチャを食べたり、ゆずをうかべたお風呂に入るとかぜを引かなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャにふくまれているカロテンやビタミンA、ゆずにふくまれているビタミンCなどは、どちらもかぜ予防になるといわれています。また、ゆず風呂に入ること、体があたたまるだけでなく、心もリラックスできます。

