

全国的に新型コロナウイルス感染症が拡大し、インフルエンザの同時流行も懸念されています。当校でも学年閉鎖になる学年が出るなど、感染力の強さを改めて感じています。

これからの季節、水が冷たくなったことで手洗いを簡単に済ませてしまったり、寒くなり窓を大きく開けて換気をするのが難しくなったりすることで、感染症が流行りやすくなります。

いつ誰がかかってしまってもおかしくない状態です。かぜ症状が出た際に「ただのかぜだろう」と安易に考えるのではなく、「もしかしたら…」という気持ちをもって、一人一人が【かからない】、【うつさない】対応を心掛けていくことが大切です。繰り返しになりますが、下記の点について引き続きご協力をお願いいたします。

## STOP コロナ・インフルエンザ



### ◎正しくマスクを着用する



- ・予防効果の高い不織布マスクを着用し、鼻・口・顎をしっかりと覆いましょう。
- ・サイズは顔にフィットしたものを選び、隙間のないようにしましょう。

### ◎咳エチケットを心掛ける



- ・咳やくしゃみをする時は、マスクを着用していても咳エチケットを心掛けましょう。
- ・咳やくしゃみをした際に手で覆ってしまった場合は、きちんと手を洗いましょう。

### ◎規則正しい生活習慣で抵抗力を高める

### ◎体調が悪い時は無理をしない

### ◎できるだけ人混みを避ける

手洗いをした後、ハンカチで拭かず、洋服で拭いていたり、塗れたままにしていたりする人を見かけます。

感染症予防や手荒れ予防のためにも、ハンカチを忘れずに持たせてください。よろしくお願いいたします。

乾燥した冬が来ます。  
保湿クリームで肌荒れを防ぎましょう。



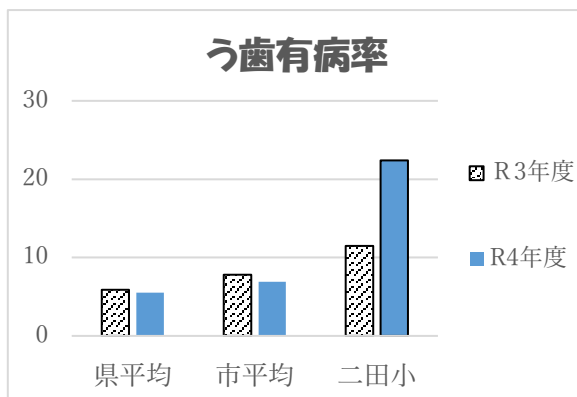
12月に健康委員会で『手洗い実験』を予定しています。普段の手洗いだとどれくらい汚れが落ちるのか、実験していきたいと思います。

# 11月は「にいがた健口文化推進月間」です！

今年度の歯科健診の結果、二田小学校のう歯の有病率（永久歯がむし歯になったことのある人の割合）が県や市の平均よりも高く、市内で一番悪い結果でした。

給食後の歯みがきの様子を見ていても、きちんと磨けていなかったり、昼休みに遊びに行くためにササッと済ませてしまったりする人もいます。

いつまでも「自分の歯」でいられるように、歯の健康について考えて欲しいと思います。



## いい歯にしよう！ 歯みがきミニ Q&A

### Q1. 歯をみがくときは…？ (1)

- A: 力を入れてみがく  
B: 軽くみがく



### Q2. 歯をみがくときは…？ (2)

- A: こきざみに動かす  
B: 大きく動かす

### Q3. みかくタイミングは…？

- A: 食べたらずぐ  
B: 2時間たってから



### Q4. かい歯肉炎は歯みがきで…？

- A: なおせる B: なおせない

### Q5. 歯ブラシのとりかえは…？

- A: 1か月に1度くらい  
B: 3か月に1度くらい



◎磨き残しの多い

- ・ 歯と歯の間
- ・ 歯と歯茎の間
- ・ 奥歯のみぞ

をしっかりと磨きましょう。



◎強くゴシゴシ磨くのではなく、150g～200gくらいの強さでシャカシャカ磨きましょう。  
(毛先が広がらないくらいの強さです。)

◎1日に1回は鏡を見ながら歯みがきをしましょう。  
自分の歯並びを見ながら、きちんときれいに磨けているか確認しましょう。



(こたえ: Q1…B、Q2…A、Q3…A、Q4…A、Q5…A)

授業中や食事中、ゲームをしている時、テレビを見ている時…どんな姿勢をしていますか？良い姿勢ができていますか？

寒くなるとついつい背中が丸くなってしまいがちですが、背中が丸まっていると気持ちも元気になりません。

また、よくない姿勢を続けていると、肩や腰の痛みが出てきたり、体が歪んでしまったりします。

大人になってから良い姿勢に変えようと思っても、なかなか変えることができません。今のうちから、良い姿勢をするクセをつけていきましょう！

## よくない姿勢



気づいていますか？