



れいわ ねん がつつか
令和6年12月2日
ひがしのしょうがつこう
東野小学校
ほけんしつ
保健室

いよいよ今年もあと1か月ですね。今年やりのことはありますか？？もう少しで冬休みがやります。冬休みも生活リズムをくずさず、早ね早起き朝ごはんを意識してすごしましょう。もちろんゲームのしすぎには注意ですよ！

ウイルスはどこから来るの？

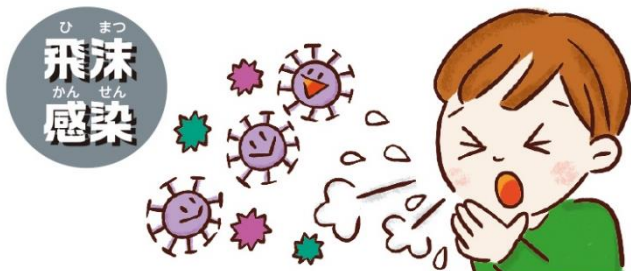
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



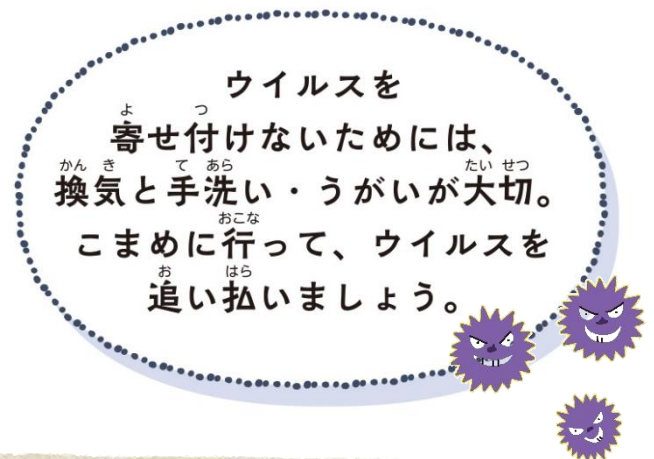
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



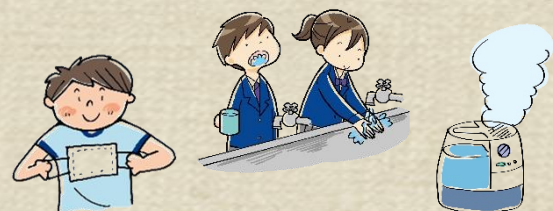
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。



空気感染 → 換気、加湿

接触感染 → 手洗い、うがい

飛沫感染 → マスク、うがい



でふせぐことができます！！

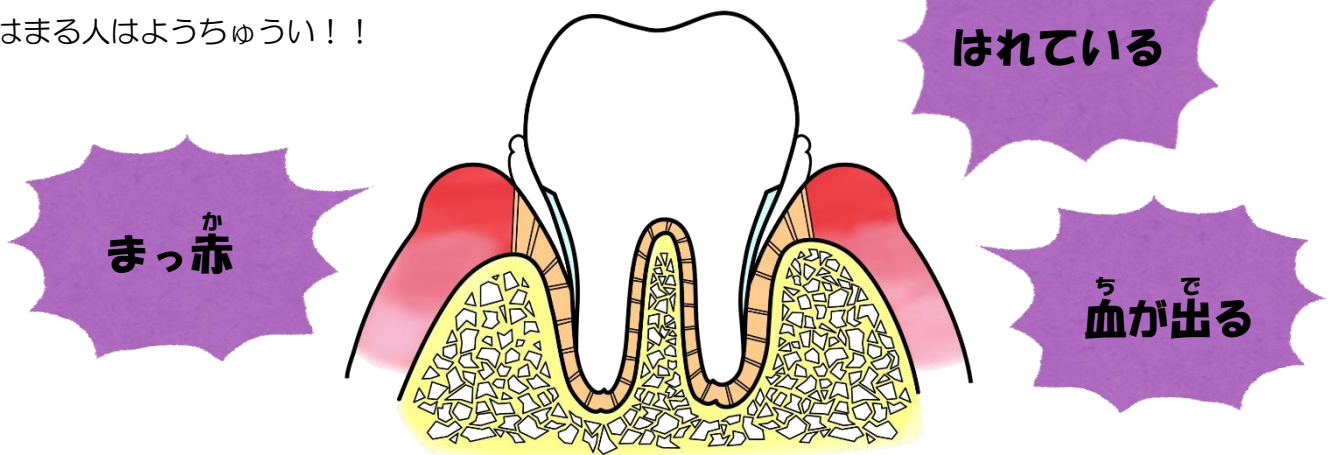
ねんせい 4年生がブラッシング指導を受けました！

11月13日に4年生がブラッシング指導を受けました。
 歯科衛生士の数上さんに来ていただき、むしばや歯肉炎のこと、場所ごとの歯のみがき方について話を聞きました。話を聞いた後にはじっさいに歯を赤くそめてよごれをかくにんして、そのよごれをとる練習をしました。みんなしっかり練習して上手にみがけるようになりましたね。



しにくえん 歯肉炎って・・・??

歯肉（歯ぐき）にしょうじょうがあらわれます。
 当てはまる人はようちゅうい！！



歯肉炎が進むと歯をささえているほねがとけ、歯がぐらぐらしてきます。
 そのままぬけてしまうことも・・・



かん そう はだ 乾燥肌を 防ごう！

空気が乾燥する冬は肌も乾燥してしまいがち。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして肌の潤いを保ちましょう。

からだ 体をごしごし 洗わない

ほしつ 保湿クリーム を使う

か しつ き 加湿器を 使う

いじょう 42℃以上の 熱いお湯に なが 長くつかからない

