



毎日、寒さが厳しくなっています。寒い時こそ、元気に体を動かして、寒さや感染症などに負けない体を作りましょう！

★4年生で歯科保健指導がありました

11月8日（火）に歯科衛生士の方が来てくださり、4年生で歯科保健指導が実施されました。むし歯や歯肉炎、おやつや飲み物、食事のとり方、だ液の役割、上の前歯のプラークチェックと正しい歯みがきの方法を教えていただきました。



4年生の感想を紹介しす

- ・プラークという目には見えないものが歯についているとむし歯になりやすいと分かりました。このことを家族に言ってみんなでむし歯になりにくい歯にしたいです。
- ・スポーツドリンクなどのたくさんさとうが入っている飲み物をあまり飲まないようにし、牛乳やお茶などを飲みたいです。
- ・土曜日や日曜日に、おかしや飲み物をだらだら食べていたので直したいです。
- ・あまいものでむし歯になることは知っていたけど、ごはんでも歯がとけてしまうことがわかりました。でもとけたところはつばがなおしてくれると知ったとき、つばはすごいなと思いました。よくかんで食べたらつばが出るって聞いたので、これからは20~30回くらいかんで食べたいです。
- ・今日の話聞いて「ねる前に甘いものを食べたり飲んだりするのはやめておこう」と思いました。
- ・歯を赤くそめた時、歯全体が真っ赤になってしまいました。でも、正しいみがき方をしたら真っ白になったのですごいと思いました。
- ・ベロでザラザラしているところとツルツルしているところを、たしかめながらみがいていきたいです。

★寒い季節に起こりやすいけがに気をつけましょう

寒い季節は、ついポケットに手が入ってしまいがちです。また、袖の中に手が隠れてしまっている人もよく見かけます。手が出ていないと、転んでしまったときに手が着けず、顔や歯の大けがにつながってしまいます。手はいつも出しておけるように、寒い人は手袋をして防寒をしましょう。



★暖かく過ごすために服装を工夫しましょう

首、手首、足首は熱が逃げやすい場所です。マフラーや手袋、くつ下で「3つの首」をガードしましょう。また、下着を着ることや、上手な重ね着で服の間に「空気の層」を作ることでも保温効果につながります。寒い冬を少しでも暖かく過ごせるように工夫してみましょう。



★冬に流行しやすい感染症に気をつけましょう

これからさらに寒くなり、空気が乾燥してくると感染症が流行しやすくなります。手洗い、うがい、マスク、換気等の感染症対策を徹底し、今年度の冬も元気に過ごせるようにしましょう。

もしも、体調が悪い時は、無理をせず早めに体を休めましょう。また、病院へ行き、医師の診断（感染症名等）を受けましたら、学校へご連絡をお願いいたします。

覚えて防ごう 感染症予防の3原則

① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手洗いでウイルスや細菌を流す。

③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

★乾燥に注意しましょう

① 口・のどの乾燥

かぜやインフルエンザのウイルスは冷たく乾いた環境が大好きです。マスクをしていても、鼻呼吸をして口やのどの乾燥を防ぎましょう。また、夏より汗をかくことが少ないこともあり体から出ている水分に気がつきにくくなります。冬でもこまめに水分補給をするようにしましょう。温かいものを飲むと気持ちもリラックスできます。

② 皮膚の乾燥

あかぎれ、しもやけなど、皮膚のトラブルには保湿クリームがおすすめです。症状がひどいときには皮膚科でお医者さんに相談しましょう。

③ 部屋の乾燥

エアコンやストーブで暖かくすると、部屋の空気が乾燥します。加湿器を使ったり、換気をよくして空気が乾燥しないようにしましょう。



冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。昔から、冬至には「ん」のつく食べ物を食べるとよいとされてきました。これは、「冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる＝太陽が復活し、この日から運気が上昇する」と考えられただけです。そして、これをきっかけに「運」をしっかり掴んで勢いに乗りたい

という人々の思いから、「運」＝「ん」のつく食べ物を食べる風習が生まれたのです。

ところで、「ん」のつく食べ物って何でしょう？ ここで紹介するもの以外も、ぜひ探してみてください。

- ・なんきん (南瓜)
- ・れんこん
- ・ぎんなん
- ・う(ん)どん