

～お子さんと一緒にお読みください～

ほけんだより

長瀬第二小学校
保健室

NO. 11

平成30年12月7日

寒いときこそ「鼻呼吸」

朝晩の寒さが段々厳しくなり、吐く息も白くなりました。さて、皆さんは普段、鼻と口のどちらで息を吸っていますか。「口で・・・」という人、実は要注意です。

冬の乾いた空気が口から入ると、喉が乾燥して抵抗力が落ちます。また、空気中を漂うウイルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。一方、鼻は吸い込んだ空気に湿り気を与える他、鼻毛にはウイルスやほこりなどを防ぐ働きがあるのです。

手洗い・うがい、十分な睡眠など私たちが「できること」と、「体がもっているしきみ」をうまく使うことで、元気に過ごしましょう。



伝染性紅斑（りんご病）に注意しましょう



11月のほけんだよりでお知らせしましたが、まだ頬が赤く、「りんご病」の疑いの方がいます。症状がひどい場合は、病院へ受診してください。また、りんご病は、一度発疹が消えてもその後3週間くらいは、日光に当たったり、お風呂に入った後に、上腕や大腿部に再び発疹が出ることがあります。

保健室からのお願い

学校で洋服を濡らしてしまったときに、体育着を貸し出していますが、だいぶ古くなってしまいました。ご家庭にご不要の体育着がありましたらご寄付いただけないでしょうか。よろしくお祈りします。

歯みがき検査、ご協力ありがとうございました

先日はお忙しい中、ご家庭での歯垢染め出し検査、ありがとうございました。日頃の歯みがきについて考えるよいきっかけとなったようです。

〈検査結果〉

	◎きれい	○だいたいきれい	△汚れている
1年	0 %	46.2 %	53.8 %
2年	0 %	54.5 %	45.5 %
3年	18.2 %	36.4 %	45.4 %
4年	28.6 %	42.8 %	28.6 %
5年	23.1 %	69.2 %	7.7 %
6年	22.2 %	66.7 %	11.1 %

さすが高学年になるときれいにみがけている人が多くなりますね。歯みがきが上手なものも二小の自慢です。

〈1年生保護者〉下の歯がうまくみがけていないようでした。仕上げのとき、気をつけてみがいてみます。

〈2年生保護者〉前に比べたら、上手にみがけるようになりました。まだまだ赤くなってむし歯が心配だけど、できていないところがわかってよかったです。

〈3年生保護者〉仕上げみがきをしてあげられるときが少ないので、なるべくしてあげるようにしたい。



〈4年生保護者〉前歯の後ろは、くぼみが深くてなかなかきれいにみがけない。1本1本ていねいにみがけるように見ていきたい。

〈5年生保護者〉ストップウォッチを片手にがんばっていました。気がついたところは鏡を見てみがいてほしいです。

〈6年生保護者〉毎日忘れずみがけているけど、赤いところが多かったので、ただゴシゴシするだけでなく、ブラシの向きや当て方を変えて、意識してみがきましょう。