

# ほけんだより 12月

令和5年11月29日  
多摩市立西落合小学校  
主任養護教諭 持麿 茜

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日にゆず湯に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。血行を促進したり、肌のバリア機能を高めたりする効果のあるゆず湯に入って、元気に冬を乗り越えましょう。



## がっこうほけんいいんかい 学校保健委員会がありました

11月9日に行われた学校保健委員会で、校医の先生方から感染症に関するお話をいただきました。

### 内科校医 田村先生より

現在落ち着いている新型コロナウイルス感染症ですが、12月から増え始め、お正月にかけて第10波がくると予想されています。インフルエンザや溶連菌感染症、感染性胃腸炎も大変流行しています。お気を付けてください。



### 歯科校医 橋口先生より

マスク生活で口呼吸の子どもが増えています。口呼吸はのどへのダメージが大きく、感染リスクを上げてしまいます。日頃から鼻で呼吸するように意識しましょう。



### 学校薬剤師 舩原先生より

小児用の風邪薬（特に咳止めやのどの薬、抗生剤）が不足しており、いっしょにできなくなるかわからない状況です。日頃から規則正しい生活習慣を心掛けて免疫力を高めるとともに、手洗いうがい等の感染予防をしっかりとしましょう。



# ★ は 歯みがき強化週間 結果発表 ★

は 歯みがきカードの回収率は **95.9%**

まいにち あさばん は 毎日、朝晩歯みがきできた人は **91.9%**



これから歯みがきを忘れずに、口の中の健康を守りましょう。

歯は、夜だけみがけばいいのですか？



いいえ、朝も必ずみがきましょう！



夜の間は、だ液があまり出ません。だ液が口の中をそうじしないので、ばい菌がどんどん増えていきます。朝の口の中は、夜の間に増えたばい菌でいっぱい！朝も必ず歯みがきをしましょう。

ほかにも こんなことに気を付けましょう



食べたあと  
ねる前には  
歯をみがきましょう



1本ずついねいに  
みがきましょう



歯垢のつきやすい  
ところをとくにしっかり  
みがきましょう

