

# ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成28年12月1日

第13号 豊松小学校

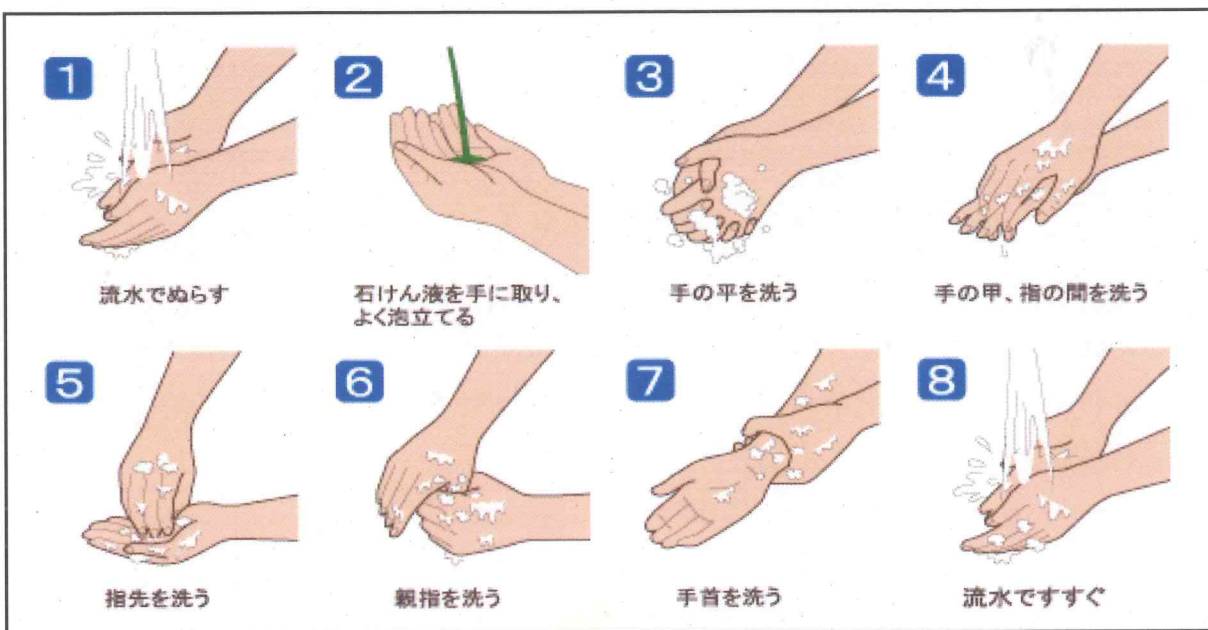
## 『ていねいな手洗い』を！



～「**感染性胃腸炎警報発令中**」「**インフルエンザ流行入り**」～

冬の**感染性胃腸炎**の代表である、ノロウイルスなどの**感染性胃腸炎**、そして、**インフルエンザ**が流行しています。

どちらも、**予防**として**重要なキーワード**は、「**ていねいな手洗い**」です。



- ポイント①** つねにきれいな水で洗うため、ためた水では洗わない。
- ポイント②** 洗い残しが多い指先、親指の付け根や手首などを念入りに洗う。
- ポイント③** ハンカチやタオルなどの貸し借りは絶対にしない。
- ポイント④** 洗った手で、水道のじゃぐちなどを触ると、菌がまたついてしまいます。

## 『免疫力』を高めよう



マスクや手洗いで防いで、ウイルスの侵入はゼロにはできません。ウイルスが入ってきても、細胞に感染させない、感染しても悪化させない力が体にはあります。それが「免疫力」です。「免疫力」を高めて、感染症（インフルエンザや感染性胃腸炎など）にかからないように体を守りましょう。

### 《免疫力を高めるために》



- 1日3回、バランスのとれた食事
- 7～8時間のすいみん たっぶり寝て「免疫力」を高めよう。
- ストレスをじょうずに発散する
- 適度に運動をする 体を温めると「免疫力」アップ！
- 体を冷やさない

## 11/17 歯の指導を受けての感想 おうちのかたへ

先月の「歯の指導」を受けた後の振り返りを一部紹介いたします。ご家庭で、歯について話題にとり上げていただければ幸いです。



- ・歯みがきを長い時間やっても、ていねいにやらないと意味がないことがわかりました。朝昼夜の歯みがきをして菌を減らして、規則正しい生活もしていくことを意識して取り組んでいきたいです。まだ、人生は長いから、大人になってむし歯にならないための歯を、子どものうちにつくっておきたいと思います。
- ・ぼくは、だ液の量によって、むし歯のなりやすさが違うことや、長い時間意味なくみがいているだけでは、口の中の菌が減らないことがわかりました。歯科医の安名先生も、質問にとってもわかりやすく答えてくださり、歯ぐきのこと、歯に付いている菌、歯のみがき方がとてもよくわかりました。今日聞いた話をつぎから生かして、歯の奥、表面をていねいにみがいていきたいです。