

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 2年 11月 6日
第18号 神石小学校

思いやりのマスクを！



11月に入り、朝夕の寒さが一段と増してきました。

マスクをするのがラクになってきたと思うのですが、最近、マスクをはずしている人を見かけます。もちろん、体育の時間や周りに人がいない時ははずしてもよいのですが、マスクの効果をよく知って、友だちなど周りの人のことを大切に、思いやりのある行動をしていきましょう。



新型コロナウイルスは発症前(症状が出る前)に感染のピークがある！

新型コロナウイルスは、咳やくしゃみなどのない無症状の時期にどのように広がるのでしょうか？

インフルエンザも同じですが、人から人へ感染するとき、ウイルスを含んだ鼻水や唾液、痰などの飛沫が、咳やくしゃみなどで飛び、鼻、口などから吸い込んだり、目や鼻、口の粘膜に付着したりすることで感染していきます。

「マスク」はウイルスを広くばらまかないようにする効果があります！

空気中のウイルスを吸い込まないというよりは、空気中にウイルスをばらまかないために必要です。

新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)は、発症していない潜伏期間にも感染力を持っています。

したがって、元気な人も感染している可能性があります。と考えると、全員でマスクをすることが、感染拡大を防ぐのに有効なのです。

※マスクの予備を持っていない人が多いです。
ランドセルに、もう1枚入れておきましょう。
名前も書いてください。



みんなでマスク着用

風邪症状のある人も

元気な人も



11月8日は「いい歯の日」



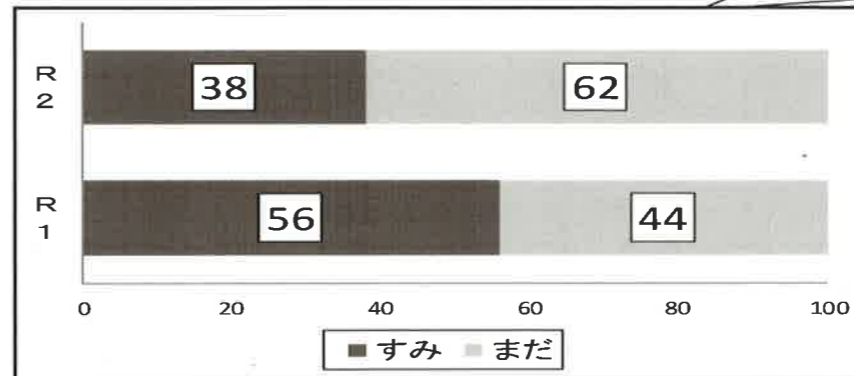
自分の歯を大切にできていますか？ 思い当たることはないかな？

- 間食をよくする
- あまりかまずに飲み込んでいる
- 食べた後、寝る前に歯みがきをしないことがある
- 歯みがきは1分くらいですぐ終わらせる
- あまいものが大すぎ
- 歯医者さんにしばらく行ってない

たくさんチェックがついた人は…
むし歯・歯周病になりやすいかも！

定期的に歯のチェックも必要です！

むし歯のちりょう(%) 昨年度より治していない人が多いです…



コロナ禍のなかで、病院に受診することが難しいということもありますが、むし歯は自然には治りません。

おうちの人と相談して、早めに治療をすませましょう。

歯ブラシとシールをいただきました！



神石高原町歯科衛生士連絡協議会より、歯ブラシとシールをいただきました。「毎日の歯みがきの習慣づけとして活用してください。」とのこと。給食後も歯みがきをしています。ていねいにみがくことや、よく噛んで食べることなど、日頃の食生活にも気をつけていきましょう。

おうちのかたへ

先日のたよりでもお知らせしましたが、かぜの症状(軽い鼻水や咳など)を訴える児童が少しずつ目立ってきました。お子さんやご家族に、発熱など、心配な症状がみられましたら、かかりつけの病院等にまずは電話でご相談ください。学校にも連絡をお願いします。何かご心配なことがありましたら、学校までお知らせください。