



# 作木小学校 ほけんだより

## えがお 12月

12月の保健目標  
「冬の健康な生活について考えよう」

令和3年12月3日（金）  
三次市立作木小学校 保健室

## 給食後の歯みがきを再開します！

新型コロナウイルス感染症の感染が落ち着いている状況が続いていることより、今まで感染症対策のために中止していた学校における給食後の歯みがきを12月6日から再開します。学校歯科医さんのご指導の下、適切な感染対策を行った上で実施をします。

今年も、あと1か月になりました。12月は、クリスマスや冬休みなど、楽しい行事がたくさんありますね。新型コロナウイルスの感染状況も現在は落ち着いています。今のこの状況は、1人ひとりがしっかりと感染症対策を続けてきたことの成果だと思えます。しかし、いつまた大きな感染の波が来るかわかりません。このまま全員、心身共に健康で冬休みを迎えられるよう手洗い・換気・密を避けることをゆるめず、1人ひとりの毎日の努力を結集してこの冬を乗り越えていきたいですね。



### ～Withコロナ時代の歯のみがき方～

①口を閉じてみがく。

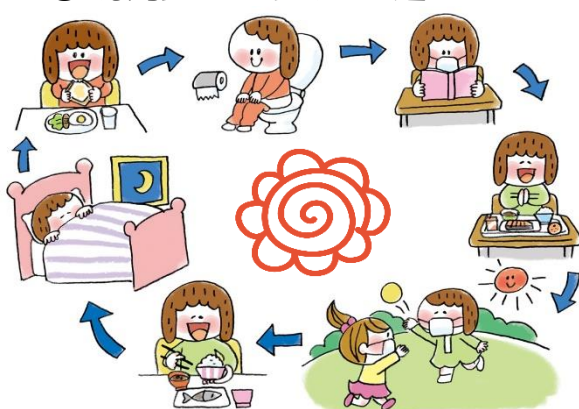
②しずかに低い位置から吐き出す。

③ソーシャルディスタンスをとって、私語をせずにみがく。

## めんえきりよく たか 免疫力を高めよう

免疫力とは・・・外からやってきた細菌やウイルスから、からだを守る仕組みのことです。

### ①規則正しい生活を送ろう



寒い日も、外に出て、太陽の光を浴びるだけでも、リラックス効果があり、体や心がスッキリしますよ。  
全校で取り組んでいる休憩時間の3分間マラソンもコツコツ努力し続けて、寒くても体を動かす習慣を付けましょう。

### “笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。  
ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



### “笑う”と他にもいろいろいいことが

- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスがよくなる
- ストレスの解消になる
- 幸福感がアップする

大笑いしなくても、笑顔だけで効果はあるそうです

### ②バランスよく食べよう



### ③体を動かそう



### 歯みがきセットの準備をお願いします。

うがいで飛沫が飛びにくくするために、歯みがき粉は使用しません。「歯ブラシ」「コップ」「セットを入れる袋」の3点をご準備ください。歯みがきセットをより衛生的に管理するため、毎週金曜日に家庭に持ち帰ります。歯ブラシが痛んでいないか等を確認して、月曜日には歯みがきセットを持たせてください。



※学校で歯みがきをすることに関して、不安やご不明な点がありましたらご相談ください。

### ～おうちの方へ～ 「インフルエンザの出席停止期間について」

医療機関でインフルエンザと診断を受けた場合、「出席停止の扱い」となります。インフルエンザの出席停止期間は「発症してから5日を経過かつ解熱して2日を経過するまで」と定められています。医療機関の治癒証明書の提出は不要ですが、必ずこの期間と医師の指示を守って、完全に治癒してから登校するよう、お願いいたします。

また、発熱がある場合は必ず医療機関に電話をして、指示にしたがっていただきますよう、お願いいたします。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK		

＜インフルエンザの出席停止期間の数え方＞