



なが 2学期も、残り 4週間となりました。新型コロナウイルス感染症のえいきょう
せいはん 制限がある中、いろいろな行事や勉強を通して、たくさん成長できた2学期でしたね。
のこ 残りの4週間も、けがや病気に気をつけて、元気に冬休みをむかえましょう！



12月の保健目標
☆寒さに負けない体をつくろう
☆冬を元気に過ごそう



☆寒さに負けない体をつくるために大切なこと☆

すいみん

すいみんをしっかりすると、免疫力（体がウイルスなどとたたかう力）がアップします！



バランスのとれた食事

好き嫌いせずなんでも食べることで、免疫力がアップします！



運動

運動すると体力がつき、かぜもひきにくくなります！



*きそく正しい生活をして、かぜなどのウイルスに負けない体づくりをしましょう！

寒さ対策
ココをあたためるのがポイント！



首、手首、足首には太い血管が通っている
ので、ここをあためると、体があたまりやすいといわれています！



新型コロナウイルス感染症対策をがんばろう！

全国で新型コロナウイルスの感染者数が増えています。
見えないウイルスとのたたかいは大変ですが、引きつづきコロナ対策をがんばっていきましょう。

●手洗い



新型コロナウイルス感染症は、手についたウイルスが体の中に入ることによって感染します。ウイルスを体の中に入れないように、こまめに手洗いをしましょう！
『あわあわ手あらいのうた』で、すみずみまで洗ってね！



●マスク



飛沫防止のため、マスクをつけましょう！
マスクがずれて鼻や口が出ている人もいますので、自分にあったサイズのものを正しくつけましょう。



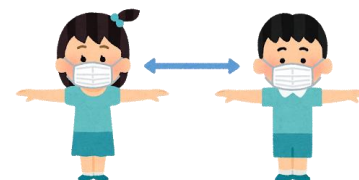
●かん気



空気中のウイルスを追い出すために、かん気が大切です。
さむい季節ですが、こまめにかん気をしましょう！



●ソーシャルディスタンス



密集、密接をさけて、他の人とときよりをとりましょう！



新型コロナウイルスは感染しても症状が出ないことがあります。症状がない人からも感染することから、油断せずに対策する必要があります。
これらの対策は、インフルエンザやかぜ、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎の予防にもなります。
この冬も元気にすごすために、一人ひとりが意識していきましょう！

すこやか集会がありました

11月6日（金）に、歯科衛生士の松本先生、保健師の東先生をおまねきし、すこやか集会『歯ッピー大作戦～歯を大切にしよう～』を開催しました。

☆健康委員会が萩野っ子の歯みがきやおやつの実態を発表しました



- 1日3回歯みがきをする人が少ない
- 朝や夜の歯みがきをしない人はむし歯になりやすい
- あまいおかしやジュースが好きなのが多い
- あまいおかしやジュースには、たくさんの砂糖がはいっている

☆歯科衛生士の松本先生からは、「なぜ1日3回みがかないといけないのか」や、歯みがきのポイント、フロスの使い方などを教えていただきました



- ★食べかすは約1日で、ねばねばした歯垢になる。
- ★歯は食べるための道具。汚れたらきれいにして。
- ★1本1本ていねいにみがこう。
- ★フロスは小さいときから使おう。
- ★小学生の間は、仕上げみがきをしてもらおう。
- ★砂糖がたくさんはいったお菓子やジュースのとりすぎに気をつけよう

☆保健師の東先生からは、津幡町の現状を含めてお話していただきました



- ★3歳児健診でむし歯がふえる。
- ★歯周病になると、心臓病や糖尿病などの全身の病気にもかかりやすい。
- ★定期的に歯医者さんに行こう。

<児童の感想> *一部を紹介します

- むしばにならないように、はみがきをがんばって、おかしをたべすぎないようにがんばりたい。(1年)
- これからはあまいものやさとうの入ったおやつはあまり食べません。ちゃんと歯みがきをていねいにしてむしばきをやっつけたいです。(2年)

- これからおかしを少なめにして、ちゃんと歯みがきとフロスをして予防しようと思いました。(3年)
- かんたんと思っていても、歯みがきは実はむずかしいんだなと思いました。これからもむし歯や歯の病気にならないように3分以上歯みがきします。(4年)
- 松本先生の話 を聞いて、歯みがきの仕方や歯みがき粉の大切さを知れてよかったです。デンタルフロスを使ってみたいなと思いました。(5年)
- お菓子やジュースには思った以上の砂糖が入っていることや、むし歯がなくても油断できないことを学びました。これからはなるべく砂糖の少ないお菓子を選んだり、歯みがき粉を使ったり、うがいを少量の水ですりするように気をつけたいと思いました。(6年)

事後の取組『歯ッピー大作戦』



ひとりひとりが、「がんばること」を決めて取り組みました。

- 3分以上みがく
- お菓子をだらだら食べない
- ていねいにみがく
- 1日3回みがく
- フロスを使う
- すみずみまでみがく など

7日間のうち、自分の『がんばること』を5日以上達成できた人は**27人**でした!

☆3分以上みがく人(◎がつく人)がふえました!

	9月の健康パワーアップ大作戦	今回の歯ッピー大作戦
朝の歯みがき 全部◎	7人	15人
夜の歯みがき 全部◎	10人	23人

(7日間全部◎でなくても、3分以上みがく人がふえました!)

おうちの方からの一言には、「いつもよりしっかりみがいていた」、「お菓子に気をつけていた」、「フロスを使っていた」などがあり、みなさんががんばって取り組んでいたことがわかりました。

取組が終わっても、歯を大切にする生活を続けていきましょうね!

ピカピカの歯で、歯ッピーになろう

