



# ほけんだより 11月号

令和 5年 11月 1日  
新宿区立落合第六小学校  
校 園 長 加藤 雄一  
養 護 教 諭 柏 沙 良

冬が近づいて来ました。昼間は太陽の日差しでぽかぽかと暖かくても、朝や夕方になると風が冷たく、寒く感じる季節です。また、空気の乾燥が気になる時期でもあります。新宿区では、コロナウイルスだけでなく、インフルエンザが流行しています。空気が乾燥すると、様々な感染症にかかりやすくなります。引き続き、手洗い・うがいをしっかり行い、睡眠・栄養をとって毎朝の健康観察をしましょう。

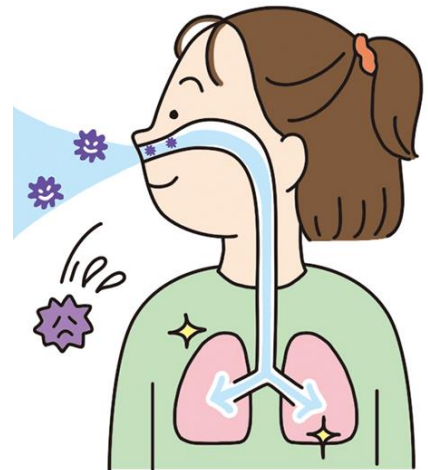


からだのしくみで病気を予防

## 鼻こきゅうのススメ

これからの季節、徐々に寒くなり吐く息も白くなってきます。みなさんは、普段呼吸をするとき、「鼻」と「口」どちらを使っているでしょうか。「口で呼吸をしている」という人は要注意です。

冬の乾いた空気が口から直接入ると、喉が乾燥し病気への「抵抗力」が落ちると言われています。また、空気中を漂うウイルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。一方、鼻は吸い込んだ空気に湿り気をあたえることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどを防ぐ役割を果たしています。手洗い・うがい、睡眠などと合わせて、私たちの体が本来もっている仕組みをしっかりと使って、元気に過ごしたいですね。



## てあら 手洗い で 冬の病気を防ごう！

インフルエンザ、風邪、感染性胃腸炎等、冬は空気が乾燥するため様々な感染症にかかりやすくなります。

保健室からみなさんの手洗いの様子を見ていると、ハンカチを持っておらず着ている服で拭う人、濡れた手を拭き取らない人が多くいるように思います。

せっかく手洗いをしたのに、着ている服で拭いてしまうと再び手に雑菌がついてしまいます。

また、濡れた手は雑菌を運びやすく、そのままアルコール消毒をしても十分に消毒の効果が発揮できないと言われています。

毎日、清潔なハンカチを準備するようにしましょう。



着ている服で...



カーテンで...

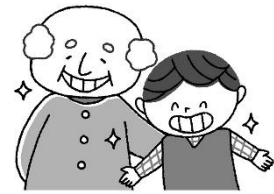


かみのけで...



ふきとらない！

# は たいせつ 歯を大切にしよう!



10月3日に秋の歯科検診を行いました。みなさん結果はどうだったでしょうか？ 落六小の児童は、虫歯が少ない傾向にあります。歯垢や歯の汚れが付いている児童は多くいました。毎日の歯磨きをていねいに行うよう、心掛けましょう。

さて、「8020」みなさんはこの数字の意味をしていますか？

1989年より当時の厚生省と日本歯科医師会が「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という目標を掲げました。

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて、この運動が始まりました。

おいしい食べ物を、自分の歯で食べる食生活を送る続けるためには、子どもである今のうちから、健康な歯を保つ習慣を身に付けることが大切です。

ぜひ「8020」を自指してください。

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣!



よく噛んで食べる  
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢  
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って  
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で  
歯の健康チェック!

## 予防しよう!

# 歯肉炎

歯肉炎は歯についての歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが  
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養  
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを  
残さない



歯医者さんで  
定期検診を受ける