

# ほけんだより



令和7年12月8日  
 新宿区立戸塚第三小学校  
 校長 〇〇〇〇〇〇  
 養護教諭 〇〇〇〇〇〇

12月はクリスマスや冬休みなど、楽しみなことがたくさんありますね。同時に、寒さが本格的になり、空気もかわっていきます。かぜやインフルエンザなどにかからないように、手洗い・うがいを忘れないようにしましょう。毎日元気でいることが、自分へのいちばんのクリスマスプレゼントです。

感染症注意報

自分もまわりも

10のアクション

健康に  
 過ごすための

**手洗い**  
 こまめに・ていねいに

ポイント1

## ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

**換気**  
 部屋の2カ所を開けると◎

**マスク**  
 正しくつける



ポイント2

## 免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入っても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

**食事**  
 栄養バランスに注意

**睡眠**  
 量も質も確保

**運動**  
 意識して体を動かす

ポイント3

## うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

**密回避**  
 人混みは避ける

**咳エチケット**  
 腕やハンカチでおさえる

**検温**  
 体調が悪と思ったら

**休養**  
 無理しない

## 冬に気をつけたい 病気の例

### 覚えておきたい4つの感染経路

<p><b>飛沫感染</b></p> <p>せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む</p>	<p><b>接触感染</b></p> <p>ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる</p>
<p><b>空気感染</b></p> <p>空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む</p>	<p><b>経口感染</b></p> <p>ウイルスなどがついたものを口にする</p>

**飛沫・接触感染**

- 新型コロナウイルス感染症
- インフルエンザ
- 溶連菌感染症 など

**空気・飛沫・接触・経口感染**

- 感染性胃腸炎 (ノロウイルス) など

うらもあります





# あき し かけんしん おこな 秋の歯科健診を行いました



11月19日(水)に歯科健診を行いました。むし歯や気になることがあった人にお知らせを配っています。受診が必要な人は早めに歯医者さんに行くようにしましょう。

今回の歯科健診を終えて、学校歯科医の先生に戸三小のみなさんの歯の特徴を聞きました。

戸三小のみなさんの特徴は…

口の筋肉が弱い人が多いそうです！



## ◎口の筋肉が弱いとどんなことが起きるの？

乳歯(子どもの歯)から永久歯(大人の歯)に生え変わる時期にあごが成長していないと、歯が内側に倒れこんでしまい、永久歯が生えるときに十分なスペースがなくなってしまう。そうすると、歯が重なって生えてしまったり、歯ならびが乱れたりする原因になります。

## ◎どうして口の筋肉が成長しないの？

口の筋肉を成長させるためには、よく動かすことが大切です。口の筋肉の成長のじゃまをする行動をしていないか確認してみましょう。

- よくかまず、丸のみにする。食べるのが早い。
- かむときに口を閉じていない。
- やわらかいものばかり食べている。
- いつも口を開けたままている。(口呼吸になっている)
- 姿勢が悪い。

⇒ と、いうことは、**反対のことをすると口の筋肉が成長する**

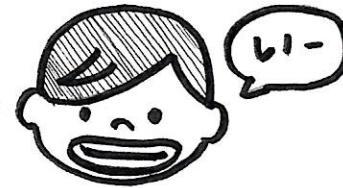
ということですね!!

# 口の筋肉をきたえる秘伝のわざ

## 「あいうべ」たいそう



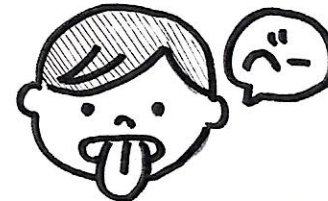
「あー」と口を大きく開け、1秒キープ



「いー」と口を横に広げ、1秒キープ



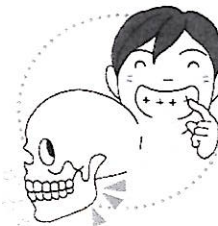
「うー」とくちびるをとがらせて、1秒キープ



「べー」と舌を出して、1秒キープ  
舌は前ではなく、あごに向かって出します。

1セット10回

1日に3セットやってみましょう!



「あいうべ」たいそうは、口の筋肉をきたえる以外にも…

- ・口呼吸の予防、改善
- ・脳がよく働くようになる
- ・顔のむくみがとれて、小顔になる

などの良いことがあります。