

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
養護教諭

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、空気もかわいていきます。かぜやインフルエンザなどにからな
いように、手あらい・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
意
報
自分も
まわりも

10のアクション
過ぎずための
健康に

食事
睡眠
運動

密回避
マスク
正しくつける

咳エチケット
検温

休養
体温
休養

換気
部屋の2ヵ所を開ける

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、手洗いなどで洗い流すなどのアクションを。



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しまっても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

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。

冬に気をつけたい
病気の例

対応をあきたい4つの感染経路

飛沫感染

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

接触感染

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

空気感染

空気の流れに乗って
漂うウイルスなどを
吸い込む

経口感染

ウイルスなどがつい
たものを口にする

飛沫・接触感染	
<input checked="" type="checkbox"/> 新型コロナウイルス感染症	かんせんしょう
<input checked="" type="checkbox"/> インフルエンザ	ようれんせん
<input checked="" type="checkbox"/> 溶連菌感染症	ようれんきんかんせんしょう
など	
空気・飛沫・接触・経口感染	
<input checked="" type="checkbox"/> 感染性胃腸炎 (ノロウイルス)	かんせんせい いちょうえん (ノロウイルス)
など	

うらもあります

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います。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や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している。（口呼吸になっている）
- 姿勢が悪い。

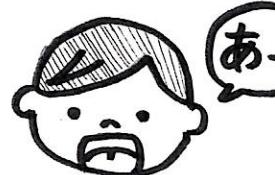


⇒ といふことは、反対のことをすると口の筋肉が成長する

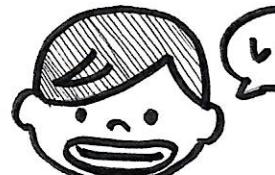
といふことですね！！

口の筋肉をきたえる秘伝のわざ

「あいうべ」たいそう



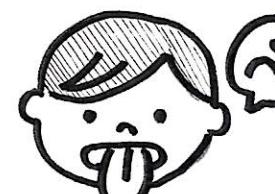
「あー」と口を大きく開け、1秒キープ



「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。