

# 保 健 だ よ り



## 寒さに負けない体をつくろう！

日中と朝・晩の気温差が大きく、体調を崩している人が増えてきました。  
この時期は、ウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切になります。そのためにはバランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などがポイントになります。  
丈夫なからだづくりと、正しい生活習慣を心がけて、これからの季節を乗りきりましょう。学校での集団生活では、一人一人の予防が大切です。



### カゼ ひきはじめの注意

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスの予防にもっとも効果的なのは、うがいと手洗いです。みなさんは正しいうがいの方法を知っていますか？  
**ブクブク**うがいは、水を口の中にいきわたらせる感覚で行います。  
食べもののかすや汚れを取り除いてくれるほか、口の中の乾燥を防いでくれます。  
**ガラガラ**うがいは、水が口の中から、のどの奥まで届くようにして行うことにより、のどの奥に付いている細菌を取り除きます。両方のうがいを併用することで予防が強化されます。  
手洗いは、石けんをよく泡立てて、手の甲や指と指の間を丁寧に洗い、石けんをしっかり洗い流し、きれいなハンカチやタオルで拭いてください。



### 下着で温活しましょう！！



体の冷えは、「万病のもと」ともいわれ、肩こり・腰痛・腹痛・不眠など、さまざまな症状を引き起こします。そんな時の強い味方が下着です。下着には汗を吸い取る働きがあり、体温調節にも役立ちます。下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができ、体が温かい空気に包まれます。「カッコ悪い」なんて思わずに着てみてください。温かさに、体が喜びますよ。

### STOP コロナ・インフルエンザ

今年の冬は、コロナウイルス感染症のほか、インフルエンザの流行が心配されています。  
寒くて水や空気が冷たく感じますが、石けんでの手洗いや換気を引き続きお願いします。  
そして、河内中のみなさんにお願いします。仲が良いことはいいことですが、友達との距離を保ってくださいね！



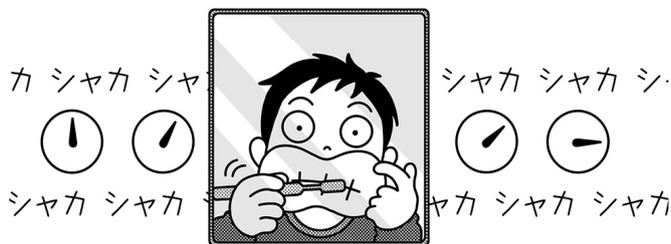
# 歯科治療は済んでいますか？

	1年		2年		3年		合計
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
受診者数	58	55	49	65	53	53	333
処置完了者数	20	19	14	23	6	12	94
未処置者数	3	8	6	10	8	9	44
歯垢の状態者数	1	2	5	3	3	1	15
歯肉の状態者数	2	2	5	2	3	2	16

歯科検診の結果をお知らせしてあります。すでに治療が済みましたと証明書を提出している人もいますが、治療に行っていない人もまだまだいます。歯には、すり傷のように自然に治る力がありません。特に3年生は、受験の時に痛みが強くなっては大変です。歯医者さんは感染対策をしっかり立てて診療をしています。時間を作ってぜひ通院し治療を済ませてください。

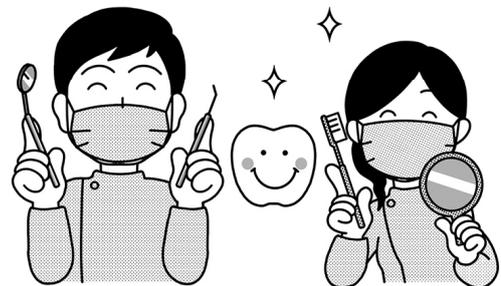
## STOP! 歯肉炎

1日1回は、時間をかけて



鏡を使って、みがき残しをチェックしましょう。寝る前の時間が良いですよ。

半年に1回、歯科医院へGO



毎日の歯みがきで取り切れない汚れを、定期的に落としてもらいましょう。

マラソン大会の練習が始まっています。持久走は心臓や肺の機能を高めてくれます。今年も感染予防対策をしっかりとして良い大会にしましょう。



スタート前：寒いところでいきなり体を動かすのは危険です。ストレッチや屈伸で体を温め、筋肉の緊張をほぐすことで、ケガの予防にもなります。

マラソン中：緊張しすぎず、スピードだけでなく気持ちもコントロールしながら走りましょう。体の異常を感じたら近くの先生や保護者に申し出てください。

ゴール後：急に走るのをやめずに、ゆっくり走り、歩きながら何回も深呼吸をしましょう。汗をふきとって、水分補給と手洗い、うがいをして、静かに過ごしましょう。

