



呉市立横路小学校  
令和7年12月1日

## かぜに負けない生活、できていますか？

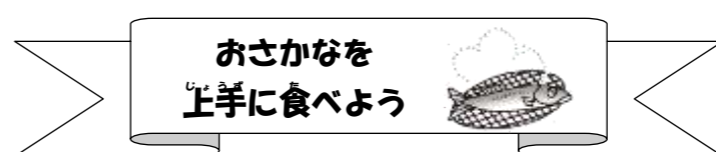
12月の保健目標は、「かぜを予防しよう」です。寒くなり、かぜをひきやすい季節になりました。よころっ子のみなさんは、かぜに負けない生活ができていますか？チェックしてみましょう。



外から帰ったら手洗いうがいをしている。

こまめに部屋を換気したり、加湿をしたりしている。

「早寝・早起き・朝ごはん」を守っている。

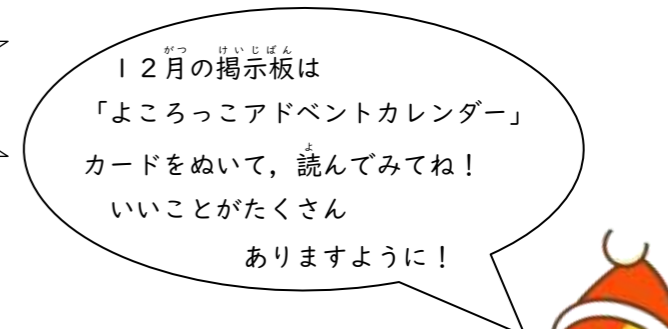


魚には骨があります。魚料理では、骨がないものを食べることも多いですね。でも中には、骨が残っていることがあります。

- ★おはしでよく確認する
- ★口の中でも舌（ベロ）で確かめる



食べ物が口の中にあるときは、おしゃべりをせずゆっくりと確かめながら食べましょう。おうちでも練習してみましようね。



12月の掲示板は「よころっこアドベントカレンダー」カードをぬいて、読んでみてね！  
いいことがたくさんありますように！



12月に入り、気温もぐっと下がって冬らしい寒さになりました。呉市内では、11月からインフルエンザが流行し始め、横路小学校でも11月半ばごろから感染が増えてきています。これからの時期は、風邪や感染症がさらに広がりやすくなる季節です。

毎日の生活の中で、体調を整えるちょっとした工夫が、元気に冬を過ごすための大切な力になります。自分の健康を守るために、できることを一緒に確認していきましょう。

## 地域合同避難訓練を実施しました

11月5日(水) 地域合同避難訓練を実施しました。地震・津波を想定し、横路町内広場まで安全に避難する練習をしました。どの学年も落ち着いて避難することができ、6年生がときわ保育所の子どもたちや1年生の手を引く姿がとても頼もしかったです。地域の方々と一緒に避難経路を確認し、災害時「じぶんの命はじぶんで守る」方法を学びました。



### 冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ	ノロウイルス	新型コロナウイルス
<b>特徴</b> 通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。	<b>特徴</b> 感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。	<b>特徴</b> 風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。
<b>潜伏期間</b> 1～3日	<b>潜伏期間</b> 1～2日	<b>潜伏期間</b> 2～4日程度
<b>症状</b> 38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など	<b>症状</b> 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など	<b>症状</b> 咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

感染症予防のため、マスク着用をおすすめする場合があります。  
ランドセルにマスクの予備をご用意ください。



- ※ お子様の体力や免疫状態により、必ずしも当てはまるとは限りません。
- ※ インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の場合は、「治療通知書」の提出は必要ありません。

### 保護者のかたへ ～すこやか相談会のおしらせ～

- ゲームをして夜更かしする。朝なかなか起きない。
- 食欲がない、好き嫌いが激しいなど食生活が心配だ。
- 成長や発達について、不安や疑問がある。

など、養護教諭や栄養教諭とゆっくりお話ししませんか？  
日時 12月23日(火) 午後 24日(水) 午前・午後  
個人懇談会の前後に、保健室にお立ち寄りください。  
後日、案内プリントを配布しますので、ご希望の方は提出してください。

### 今後のスクールカウンセリング

12月11日(木) 午後  
1月30日(金) 午前・午後  
2月19日(木) 午後  
その他ご希望があれば、いつでもご相談ください。

プロから学ぶ

# 歯みがきマスターへの道

～4年生の歯科保健指導でわかったよ！ 健やかな歯と体～

11月20日(木) 5校時  
 歯科衛生士の先生による  
 歯科保健指導がありました。



## なぜ歯みがきをするの？

☑エチケット・マナーとして  
 お口がきれいだと、友達や家族と気持ちよくおしゃべりができます。清潔な口元は、大切なコミュニケーションの基本です。

☑むし歯の予防  
 これが一番大切な目的です。歯みがきをしないと、歯が溶けて穴があいてしまうむし歯になってしまいます。

☑歯肉炎の予防  
 歯を支えている歯ぐきの健康を守るためにも歯みがきは大切です。歯垢がたまると、歯ぐきが赤くなったり、血が出やすくなったりする「歯肉炎」という病気になります。

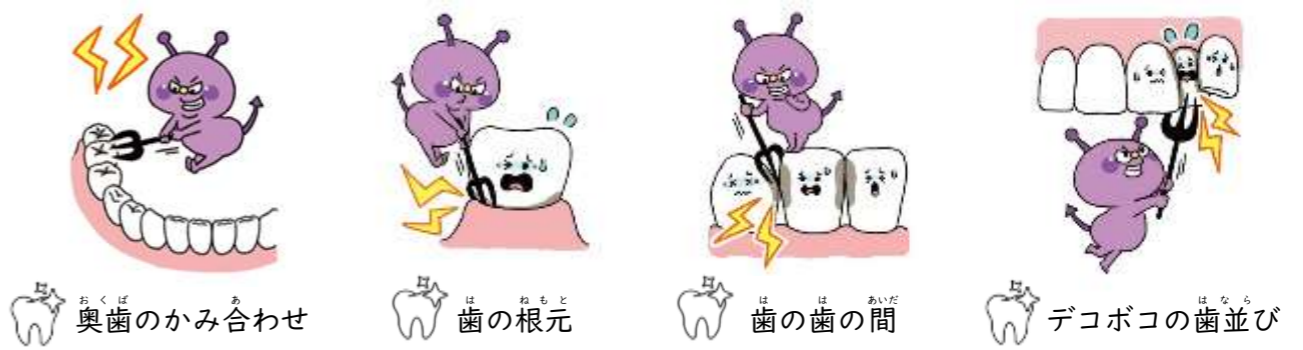


## 歯垢(プラーク)ってなに？

むし歯の原因は、食べかすそのものではありません。食べかすを餌にして口の中に住んでいる「歯垢(プラーク)」です。歯垢(プラーク)は「ばいきんのかたまり」です。



### 歯垢(プラーク)が付きやすいところは???



## 口のかたちは「あいうえお」

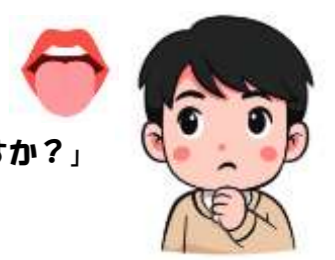
すみずみまで歯みがきして、歯垢を取りのぞくため歯みがき「あいうえお」を覚えましょう。



あ	奥歯のかみ合わせ 奥歯の内側	口をたてに大きくあけて鏡を見ながら、奥歯のかみ合わせや内側をみがこう
い	前歯の表面	口を横にあけると、前歯がみがきやすいね。歯ブラシをたて・横に小刻みに動かしてみがこう
う	(歯みがきではないけど) うがい	歯みがきできない時に！少量の水で、ほっぺたを動かしてクチュクチュしよう
え	奥歯の外側 (ほっぺ側)	ほっぺたがゆるむから、歯ブラシが奥歯の外側まで入りやすくなるね。
お	前歯の裏側	歯ブラシの「かかと」をつかって、前歯の裏側をかきだそう

## 歯だけじゃない 体全体の健康へ！

「だまって目を閉じてみてください。…さて、今、あなたの口の中で舌(ペロ)の先は どこに当たっていますか？」  
 ① 上の歯のうら ② 下の歯のうら



理想は、①上の歯のうらです。なぜかという、②の下の歯のうらに当たっていると、鼻呼吸ではなく「口呼吸」(口を開けて息をしている)になっていることが多いからです。

ではどうして、鼻呼吸のほうがいいのでしょうか？

- 鼻には、鼻毛があるので、ほこりやウイルスの侵入を防いでくれる。
- 鼻から気管に入るまでに、空気が温められるので、冷気が入らず病気になるにくい。



「きらきらぼし」の歌で「あ・あ・い・い・う・う・べー」♪  
 ♪ 口や舌(ペロ)を大きく動かしてみよう ♪

