



令和4年12月6日

青梅市立第五小学校保健室

今年も残りわずかとなりました。この1年間は、健康で元気に過ごせましたか？今年を振り返って、来年の目標も考えられると良いですね。

朝晩と日中では気温差が大きくなっており、1年の疲れが出て体調をくずしやすい時季です。着脱できる上着を持ってきて、寒い時は重ね着を、暖かい時は脱いで上手に体温調節できるといいですね。冬休みまでもうひと踏ん張りです。体調に気を付けて、冬を健康に過ごしましょう。

12月ほけんもくひょう

ふゆけんこうす 冬を健康に過ごそう



### しもやけ・あかぎれに注意しよう

寒くなり、手足の血行が悪くなったり、皮ふがかんそうしたりすると、しもやけやあかぎれになりやすくなります。次のことを心がけて、しもやけ・あかぎれを防ぎましょう。

手洗いのあとは、すぐに水気をふき取る



クリームなどをぬってうるおいを補う



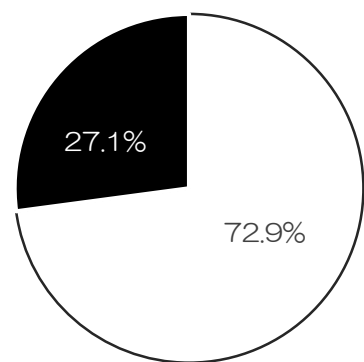
© 少年写真新聞社 2022

### 保護者の方へ

新型コロナウイルス感染予防のために、校舎内では暖房器具を使用しながら換気をしています。そのため、教室の座る場所や教室移動の際に、寒さを感じることも予想されます。寒さ対策として、気温に応じて調整できる脱ぎ着可能な服装で登校するよう、御家庭でも御協力よろしくお願ひします。

## はみがきカレンダーの結果

11月8日～15日の間、はみがきカレンダーの記入をお願いしました。御家庭での御協力ありがとうございます。実施期間のあいだ、毎日朝晩はみがきできた児童は72.9%でした。毎日できなかった人の中では、「朝起きるのが遅くてできなかった」「土日の朝にはみがきができなかった」という人も多くいました。また、「ザラザラしているところをみがくときれいになって気持ちよくなった」と、はみがきの効果を実感できた人もいました。



毎日できた 毎日できなかった



歯こうの細菌が引き起こす病気

歯をみがかないでいると、歯の表面に歯こう（細菌のすみか）ができます。この細菌は、虫歯など口の中以外の病気にも関係しています。例えば、細菌がつばを通して、口からお腹の腸へ行くと腸の病気に、血液を通して全身に送られると血管が病気になります。歯こうにいる細菌を毎日のはみがきで取り除くことは、口の中だけでなく、様々な病気や障害の予防につながります。

カレンダーの記入が終わった後も、歯と歯の間・歯と歯茎の境目・奥歯の溝など、みがき残しが多いところを意識して、ていねいにみがきましょう。

### モアレ検査を行います（5年）

12月8日（木）、主に5年生を対象にモアレ検査を行います。脊柱側彎症（脊柱が左右に曲がってしまう病気）を見付けるために、背中の写真を撮る検査です。早く病気が見付かると、治療によって改善できる病気です。

当日は体育着を忘れないでください。また、髪が長い人は髪ゴムを持ってきて、検査前に必ず髪を結んでおいてください。

