



新座市立池田小学校 保健室 令和4年12月6日

冬に旬を迎えるリンゴは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷり入っています。病気の予防や便秘解消などに効果があるそうです。また、よく噛んで食べることで歯を強くしてくれるので、アメリカでは「自然の歯ブラシ」と呼ばれることもあるそうですよ。ただし、リンゴを食べても、本当の歯みがきも忘れずにしましょうね。かぜや感染症がはやってきています。手洗いうがいも忘れずにおこないましょう！

1年がんばったみなさんへ



「ケーキ」と言われれば思い浮かぶ、スポンジケーキに白いクリーム、いちごがのったショートケーキ。実は、日本で誕生したって知っていますか？

「お菓子が世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりといわれています。そして、今年が誕生100周年。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

.....

今年はどんな年でしたか？ 手洗いなどの感染症対策を続けてくれてありがとう。ほかに、たくさんがんばったことがあるはず。ケーキを食べながら、そんな自分をほめてあげましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。



保護者のみなさまへ

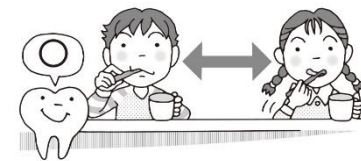
★お子さまの受診はお済みですか？

歯科健診や眼科検診の「受診のお願い」の手紙がお手元にありましたら、冬休み期間を利用して、早めの病院受診をお願いします。受診が済んだものについては、3学期に手紙を学校まで提出してください。

★予備のマスク用意のお願い

学校でマスクのゴムが切れてしまったり、汗や泥でマスクが汚れてしまったりすることがあります。すぐに清潔なマスクに取り替えることができるよう、常に数枚の予備をランドセルの中に入れておいてください。引き続きご協力をお願いいたします。

は かんせんよほう 歯みがきで感染予防



ウイルスは口や鼻から侵入してきます。感染症の予防のためには、手洗い、マスクの着用などのほか、口の中を清潔に保つことも大切です。ていねいな歯みがきは、歯の汚れを落とすだけでなく、口の中の細菌を減らせます。

口の中の細菌はプロテアーゼという酵素をつくり、この酵素は口の中やのどの細胞表面のたんぱく質を破壊して、細胞内にウイルスを侵入しやすくします。そのため、むし歯や歯周病を放置していたり、不十分な歯みがきなどで口の中が汚れて細菌の数が多いと、ウイルスに感染しやすくなります。感染予防のためにも、ていねいに歯をみがくようにしましょう。



11月28日と29日の給食の時間に、保健委員が各教室に行って、歯のみがき方を教えました。学校で歯をみがくときの注意点もお話ししました。給食後もきちんと歯みがきをしましょう。



がっこう は 学校で歯をみがくときに、気をつけること

- ・口を閉じてみがきましょう。
- ・歯ブラシは、静かに、こきざみに動かしましょう。
- ・自分の席で歯みがきをしましょう。
- ・流しが密にならないように、順番を守りましょう。
- ・少ない水で、ブクブクうがいをしましょう。
- ・できるだけ低い姿勢で、ゆっくりはき出しましょう。

ふゆやす 冬休みにも、保健委員会作成の歯みがきカレンダーを配付します。休みの日も忘れずに、ていねいにみがいてくださいね。