

# ほけんだより11月

川口市立十二月田小学校  
保健室  
令和3年11月1日

すっかり日が短くなり、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の暖かく穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋風とやわらかい日差しのもとで、秋の紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服を調節して風邪をひかないよう気をつけてくださいね。

## 室内のウイルス対策

## 2つのかん

こまめにしよう!  
**かんき**

閉め切った部屋ではウイルスが空気中にただよるので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。

気をつけよう!  
**かんそう**

空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。

## マスクのによって飛沫を 防げる効果が違います!

最近では様々な研究により、息をはく時と吸う時にマスクの素材によって飛沫の通過する量が違うことがわかってきました。下記の表はマスクを着けていない時を0%として、それぞれの素材がどのくらい飛沫の通り抜けを防げるのかを示しています。

ウレタンマスク	布マスク ガーゼマスク	不織布マスク
はく時:約50% 吸う時:約20%	はく時:約70% 吸う時:約40%	はく時:約80% 吸う時:約75%

外出自粛の影響もあり、私たちの座っている時間は以前より長くなっていると考えられています。ずっと悪い姿勢で座っていると首や背中が痛くなったり、目が悪くなったり、筋力が弱くなったり、集中ができなかったり…様々なところで健康を害してしまいます。いつもの座る姿勢が下のイラストのようになっている人は、正しい姿勢を心がけましょう。

こんな姿勢していませんか?

正しい姿勢は…

- ひじ
- 腰
- ひざ
- 足の裏

を90度に  
をつけて

保護者の方へ

- インフルエンザの予防接種の季節となりました。ぜひ接種を検討し、感染拡大防止にご協力ください。
- 11月2日(火)に5年生全員と抽出児童の脊柱側弯検診を実施します。(抽出児童は、1学期の内科検診で側弯症の疑いとされた児童です。)欠席した場合は、予備日に保護者同伴で受診していただきます。ご了承ください。(11月9日(火)上青木公民館にて)

11月8日は「いい歯の日」です。先日、保健委員がみなさんのところにハブラシチェックに行きましたね。また、1年生や2年生、4年生では10月のオンライン授業で歯のみがき方や健康な歯であり続けるためのおやつ選びについて勉強しました。学んだことを活かして、これからも自分の歯と口の健康を守ってくださいね。

## 生えかわるから大丈夫!?

「乳歯がむし歯になっても、抜けて永久歯に生えかわるから大丈夫だよね」って思っている人はいませんか? そんなことはありません! 乳歯のむし歯が進むと、歯の根っこにむし歯の菌が行き、そこで「うみ」になって溜まります。永久歯は乳歯の下から生えますが、溜まった「うみ」を通るため、むし歯菌をもってしまふのです。ですから、歯みがきをしたり、むし歯ができたなら歯医者さんで治してもらったりなど、乳歯のときから気をつけることが大切です。