

きらっと

令和 2 年 11 月 13 日
宗像市立南郷小学校
養護教諭 吉永直美



暖房シーズン到来!

11月に入り、朝晩の冷えこみが厳しくなってきました。慌てて衣替えをしたり、暖房器具を出したりして、冬が近づいていることを感じています。寒気が強まると、部屋を閉めきって換気がおろそかになりがちです。コロナウイルスだけではなく、インフルエンザウイルスも心配な季節になってきますので、一人ひとりが感染対策を心がけて、この冬をみんな元気に乗りこえていきましょう。

「健康観察カード」も 6枚目になりました ～毎日、ご協力ありがとうございます～

5月の学校再開から提出をお願いしている「健康観察カード」も、11月で6枚目となりました。これからますます寒くなってくると、体調をくずしやすくなります。今後も、日々の健康観察と体調管理をよろしくお願いします。

正しく検温して
カードに記入し
ましょう。

マスクの着用と
予備のマスクも
準備をしましょう。

寒さに負けず、
あわあわ手洗いを
しましょう。

好ききらいを
せず、三食しっ
かり食べましょう。



5年生と6年生は、宿泊を伴う行事がありますので、週末の過ごし方にも気を付けて、元気に出発できるようにしてください。

鼻呼吸と口呼吸、 あなたは、どちらですか？

かぜやアレルギー性鼻炎などによる鼻づまりから、口呼吸になることがあります。今年は、夏場もマスクを着用していたため、マスクの下で口呼吸をする傾向が強まっているそうです。口呼吸の習慣が身につけてしまうと、マスクを外している時でも、口呼吸が続いてしまいます。

気を付け
ます!



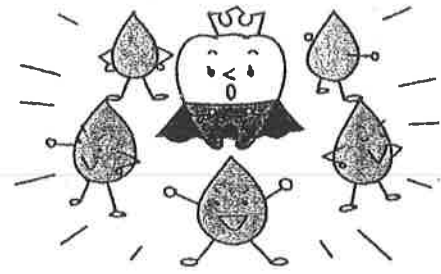
【口呼吸が続くと…】

1. 外気がのどや肺へ直接送られるので、細菌やウイルスに感染しやすくなる。
2. 口の中が乾燥した状態になるため、だ液の分泌が減り、むし歯や歯周病になりやすくなる。

鼻呼吸を意識しましょう!

本来、呼吸は無意識で行うものです。マスクを着用していると、お子さんの呼吸のしかたも見えませんが、見過ごしてしまっているかもしれません。ご自宅でマスクを外している時など、「鼻呼吸してるかな?」と、呼吸の様子を確認してみてください。

だ液は歯のガードマン



歯科検診の結果…

10月15日に、全学年の歯科検診が終わり、治療が必要なお子さんには、お知らせをお渡ししました。本年度は、むし歯よりもみがき残り(歯垢の付着)と言われた人が多かったです。すみずみまで、しっかりみがきましょう!