



もうすぐ令和3年が終わります。今年も新型コロナウイルス感染症の影響で学校行事の日程や内容が変更されることもありましたが、今できることを一生懸命に行っている皆さんの姿をたくさん見ることができました。

寒くなると、コロナウイルスだけでなく、インフルエンザ等の感染症にもかかりやすくなります。健康観察・手洗いをしっかり行い、寒い時期も元気に過ごしましょう。



12月2日(木) J組 4時間目 1年生 6時間目

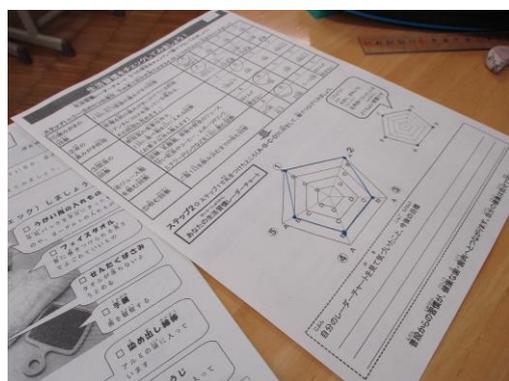
「歯のすこやか教室」を行いました



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度も歯科衛生士の方は来校せず、学級担任の先生とクラスごとに映像資料・プリントにて歯の健康について学習しました。また、学習後に自宅にて歯みがき実習を行いました。保護者の皆様、自宅での実習にご協力くださり、ありがとうございました。

<実習・授業の感想より>

- ・かむ回数や間食の回数など、身近な行動がむし歯や歯周病に関係していることがわかった。食事にかむ回数を増やしたい。
- ・歯垢（プラーク）は食べかすではなく細菌のかたまりだと初めて知って驚いた。
- ・「プラークを増やさない生活習慣レーダーチャート」が大きいきれいな形の五角形になっていて良かった。



- ・矯正をしていて染め出しはできなかったが、ただゴシゴシみがくのではなく、1本1本ていねいに、軽い力で順番を決めてみがくとよいことなどを学ぶことができた。
- ・染め出しをしてみたら、思っていたよりも赤く染まらなかったが、糸ようじを使うとプラークがついていた。これからも糸ようじを使いたい。使い方は簡単だった。
- ・先生のアドバイス通りに、歯みがきをしてから染め出しをしたが、自分のみがけていない歯が良く分かった。

- ・染め出しをすると意外に前歯や歯ぐきが赤くなり、よくみがけていないことが分かった。
- ・染め出し後にていねいに歯をみがいたら、歯がピカピカツルツルになり、スーっとして気持ちよかった。意識しながらみがいたら5分くらいかかり、これからも時間をかけてみがきたい。



薬物乱用防止教室 質問の回答

11月18日(木)に行われた「薬物乱用防止教室(対象:2・3年生)」の感想に記入されていた質問について、講師の畑中先生に伺いました。

質問1 マークのついている錠剤は実際にだまされそうなので、見分け方を知りたい。(2年生)

⇒ 見た目では判断するのは難しいです。医療用の薬は薬局や医療機関で手に入れることができますので、それ以外の場所で売られているものは違法薬物である可能性が高いです。

質問2 薬物乱用は1回するともうやめられないと聞いたが、本当に1回だけでやめられないのか。やめられなくなる確率は何%なのかが知りたい。(3年生)

⇒ 残念ながら、確率はわかりません。

質問3 タバコを吸った後の人に近づいたとき、タバコの臭いが服についているが、その臭いを吸ったら受動喫煙になるのか。(3年生)

⇒ 服の臭いを吸うことで、受動喫煙になります。

冬は寒さだけでなく、**空気の乾燥にも注意！！**

加湿器がない場合はこんな工夫をしてみてくださいね。

簡単!
エコ!
3つの
潤い
作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつつを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつつを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を!

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が!

野鳥は鳥インフルエンザウイルス等の病原体を持っていることがありますので、注意しましょう。

野鳥との接し方について

- 1 死亡した野鳥を発見した場合は触らない。また、同じ場所でたくさんの野鳥が死亡していたら、学校又は市役所に連絡する。
- 2 野鳥にはなるべく近づかない。近づいた場合や排泄物等に触れた場合は、よく手を洗い、うがいをする。
- 3 不必要に野鳥を追い立てたり、つかまえたりしようとしない。
- 4 鳥や動物を飼育している場合は、放し飼いにせず、野鳥と接触しないようにする。