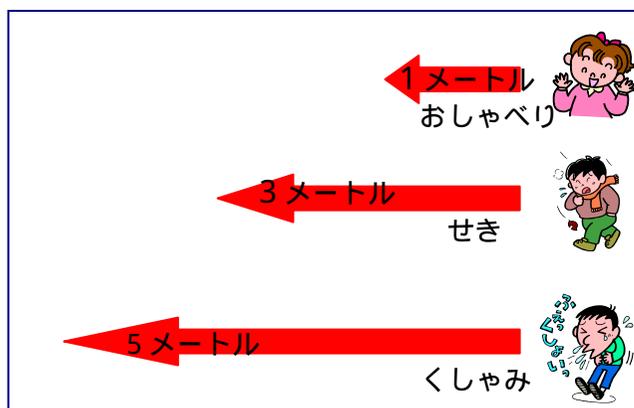


ふあいと 12月



くしゃみやせきで
こんなにウイルスがとぶよ。



目には見えませんが、くしゃみやせきでウイルスはこんなに飛びます。

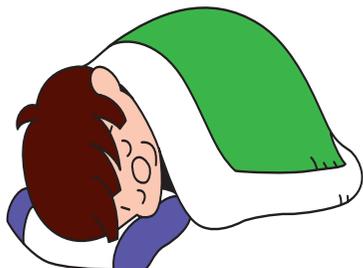
人間の体は、自分の体の外に敵であるウイルスを出そうとしてくしゃみやせきをします。

飛び出たウイルスは、空気中をただよったりくっついたりして、他の人の体の中に入っていきます。抵抗力のある場合は大丈夫なのですが、そうでないと

かぜやインフルエンザにかかってしまいます。

せきやくしゃみが出るときは、マスクをしましょう。マスクがなくても手で押さえるようにしましょう。

抵抗力を高めるために



しっかり睡眠



てあらい・うがい



人混みを避ける

(無理なら、マスクをする)

歯をきれいにするぶくぶくうがい かぜを予防するからうがい



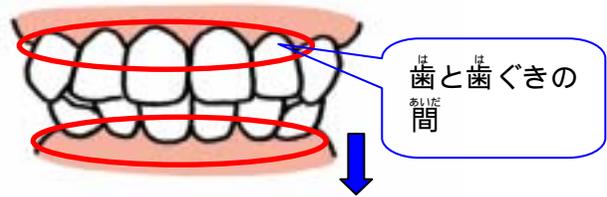
口の中に水を入れ、前歯を3回以上ぶくぶくする
右のおく歯を3回以上ぶくぶくする。
左のおく歯を3回以上ぶくぶくする。
をくり返す。



水を口の中に入れる。
上を向いてがらがらを10回以上する。
下を向いて水をはき出す。
をくり返す。



はみがき指導で
自分のはみがきの
弱点を知りました。



歯と歯ぐきの
間

解決方法
・上の歯と下の歯を別々にみがく。
・歯と歯ぐきに歯ブラシをあててみがく。

へっこんだり出たりした歯とその横の歯

犬歯（糸切り歯）

解決方法
・歯ブラシをたててみがく。 ・1本ずつみがく。

○ ...カラーテスターで赤く染まったところ（みがき残しのある部分）

歯を大切にしておいて健康の貯金をしよう！

G I F T

ことし べきんおりんぴっく とおいむかし ほうそうきょく おりんぴっく
今年の北京オリンピックは、もう遠い昔のようです。ある放送局のオリンピック
の主題歌が [G I F T (ギフト)] という曲でした。

G I F T (ギフト) は、「おくりもの」という意味で使われることが多いですが、
実は、もう一つ意味があります。

それは、「才能」「資質」です。「天から与えられるもの」と言うような意味合いです。
だれにでも一人一人「おくりもの」を持って生まれてきます。自分には、特技が
ないし才能もないと思っているあなたにも、必ず「よいところ」があるのです。

でも、まだ見つけることが出来ない人は、見つける魔法を教えましょう。

それは、「ポジティブに考える(物事をいい方に考える)」ことです。心の持ちよう
でいやなことも楽しくなりますよ。落ち込んだとき、「これは神様が私に与えた試練
なんだ。私ならきっと大丈夫って。」いつもは神様なんて信じていなくても、
落ち込んだときには神様に登場してもらいましょう。

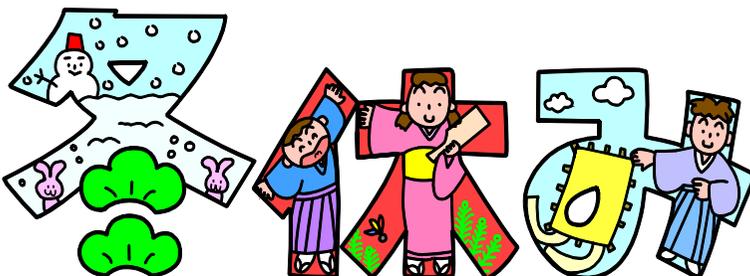
という先生も、悪い方へ悪い方へ考えてしまうこともあります。

こんなことを思いながら1年1年過ぎて、お正月になったら今年こそは！と誓いを
立てて、1年経ったら反省して少しずつ大人？になっていくのでしょうかね。

来年もよろしくおねがいします。くれぐれもカゼやインフルエンザでしんどくなって
保健室のお世話になることがないように「はやね・はやおき・あさごはん」よろしく
ね。

へいせい20ねん12がつ
平成20年12月

ほけんしつ
保健室 いなばせんせい



おうちのかたへ

京都市こどもの感染症

昨年のごころ、京都市で多かった感染症

1位 感染性胃腸炎

発熱、下痢、おう吐などが症状です。

2位 水痘（みずぼうそう）

3位 A群溶血性レンサ球菌咽頭炎

のどの痛みで始まり、赤い発疹が全身に広がります。

3～4日すると、舌がいちごのように赤くなってぶつぶつになるのが特徴です。4～5才に多いです。

冬休みの過ごし方（約2週間あります。）

子どもとルールを決めましょう。

お年玉の使い方

遊びに行って帰る時間

テレビやゲームの時間

学習する時間



*冬休み中も
生活のリズムを
なるべくくずさない
ように
おねがいします。

お手伝い（みんなのために働くこと）

