



令和8年 1月 7日 第12号  
南城市立玉城小学校 保健室



○ かぜを予防しよう

おけましておめでとうございます



冬休みも終わり、3学期がスタートしました！まだまだお正月気分が抜けていない人はいませんか？体も心も早く学校モードに切り替えましょう。また、朝も寒くなり、なかなか布団から出られない人も多いと思います。暖かい格好をして、体を冷やさないようにしましょう。

2026年も玉城小の子どもたちが健康に・安全に・楽しく学校生活を送ることができるようにサポートしていきたいと思います。今年もよろしくお願いいたします。



## ふゆ やす 冬休みの生活

### ふりかえり チェックシート

自分自身の冬休みの生活をふりかえってみよう！

☑ 早ね早起きができた



☑ 朝・昼・夕の三食をきちんと食べた



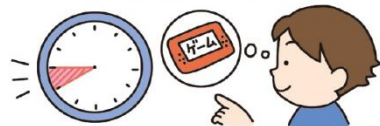
☑ 食べたあとに必ず歯みがきをした



☑ 運動やお手伝いなどでからだを動かした



☑ ゲームやスマホは時間を決めて使った



☑ ほぼ毎日うんちが出た



☑ 外から帰ったとき、必ず手洗い・うがいをした



☑ お酒・タバコのさそいはハッキリことわった



★すべてにチェックをつけることができたかな？できなかったところは、いまからでも達成できるようしよう！！



## 冬は湿度管理に注意しよう！

みなさんは、部屋の湿度を意識したことがありますか？

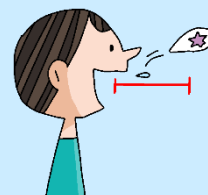
実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは湿度が低い環境を好むため、空気が乾いている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおおよそ50%（50～60%）です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタオルを部屋に干すのもおすすめです。さまざまな工夫をしてこの冬を元気に乗りこえましょう！

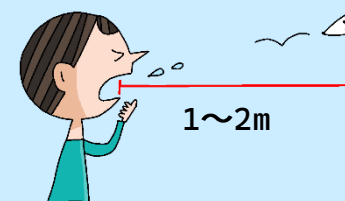


## 「飛まつ」はどれくらい飛ぶの…？知ってる？

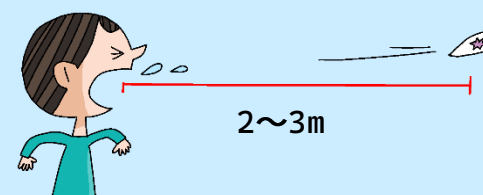
おしゃべり



せき



くしゃみ



★くしゃみやせきで飛ぶツバは、目に見えなくてもしぶきになって遠くまで飛び出します。

このしぶきを「飛まつ」といい、かぜやインフルエンザなどのウイルスが入っていると、ほかの人の体内に入って感染することがあります。飛まつは、せきの場合は約2m、くしゃみだと約3mも飛びます。お友だちとの会話のときでも短い距離ですが飛んでいます。

せきやくしゃみで飛ぶ「飛まつ」によるウイルスの感染を防ぎ、みんなを守るのが『せきエチケット』です。マスクをつけたり、くしゃみやせきが出そうときには、ハンカチやティッシュなどで口をおさえましょう！また、マスクには飛まつから守ること以外にも、のどを乾燥から守る効果もあります。



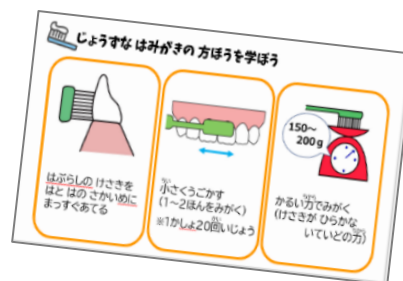


11月4日～12日を『いい歯の日の週間』として、玉城小では、生え変わり時期でもある2年生と永久歯が増えてきている5年生を対象に歯科指導を行いました！その様子を一部ご紹介します♪

## 2年生 『はをきれいにみがく ポイントを学ぼう』

乳歯から永久歯への生え変わりが始まっている2年生では、乳歯や永久歯の特ちょうや「歯の王さま」と言われる第一大臼歯について、むし歯の原因である歯こうの正体などを学びました。また染めだし液を使い、みがき残しを見つけ、正しい歯みがきの方法の動画を見ながら実践しました。自分の赤く染まった歯こうにびっくりしていましたが、ピカピカのきれいな歯を目指して、赤く染まった歯こうを歯ブラシでていねいに落としていました。

歯科指導後は、白い歯で笑顔も輝いていた2年生でした😊



### ★子ども達の感想をご紹介します！👉



むしばに ならないように、はみがきをがんばります。



これからは、ていねいにつよくではなく、やさしくこすることをがんばりたいとおもいます。



まいにち、はぶらしをする！



あかくそまったところに、しこうがたまっているということがわかりました。



これからもキレイにみがいていきたいと思います。なぜかという、今日のじゅぎょうで どんだけかは、たいせつかったのだからこれからもキレイにみがきます。



## 5年生 『正しいみがき方でむし歯を防ごう！』

5年生では生え変わりも終わり、半数ほどの子どもがすべて永久歯になっています。そこで、歯の形や役割を知り、それぞれのみがき方のポイントを学習しました。

きれいにみがけている児童もいましたが、染めだし液で赤く染まった歯を見ることで“歯こうが残っている”と自分のみがき残しを理解し、意識してみがくことができるように指導を実施しました。



### ★子ども達の感想をご紹介します！👉



かなり歯こうが残っていたため、はみがきを上手くにやるように気をつけようと思いました。はみがきを朝・昼・晩、毎日上手にやっていきたいです。



前歯の4本がみがき残しが多かった。思っていたより歯こうがなかった。前歯4本を特にキレイに歯をみがこうと思います。



下の歯に歯こうがたまっていたから下の歯も上の歯もしっかりみがきたいと思いました。これから毎日、1日3回はみがきするようにしたいです。



むし歯は歯の病気だと分かったので、はみがきをちゃんとできるようにしたいです。



自分は結構みがけてないんだなと思ったので、次からはみがきはもっときちんとみがきたいです。

### 保護者の方へ

1学期の歯科健診の結果で『むし歯がある』と診断され、まだ治療や受診を終えていない子はいませんか？歯みがきも大切ですが、むし歯は早期治療・相談が大切です。ぜひ、早めの歯科受診をお願いします。

