



すっかり寒くなってきました。外が寒くなると、室内にこもりがちになりますが、あたたかくて閉めきった部屋の中は、かぜのウイルスもこもりがちになります。時間を決めて窓をあけ、空気の入替えをしたり、外へ出て新鮮な空気をすってリフレッシュするようにしましょう。

## ★12月の保健目標★ ふゆ げんき す 冬を元気に過ごそう

### あなたの体をかぜから守る4つの方法

さいたま市でもインフルエンザが流行ってきています。かからないためにも、予防に心がけましょう！



#### ① 睡眠



- 方法** ● 早めに寝る。寒くもなく、汗の出ない程度に着る物を調節する。
- 効果** ● からだの疲れをとり、免疫力を高める。

#### ② 食べ物

- 方法** ● いろいろなものをバランスよく食べる。
- 効果** ● かぜをひきにくい体を作る。



● ネギ、ショウガ、ニンニクは体を温める効果があります。

#### ③ 換気と加湿

- 方法** ● 窓や出入り口を開ける。約5分で完了！
- ぬれタオルや洗濯物を干しておく。
- ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境を作る。



#### ④ 手洗いうがい



- 方法** ● せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。
- 効果** ● 手についたウイルスを洗い流して、少なくする。
- 方法** ● 水を口にふくんで、ぶくぶく、上を向いてながら。



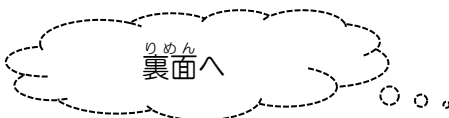
### 注意！

## ～鳥インフルエンザについて～

鳥インフルエンザは、鳥インフルエンザウイルスを原因として主にトリの間で流行するインフルエンザです。このウイルスは、ヒトにも感染する可能性があります。(日本でのヒトへの感染はこれまで報告されていません) 鳥インフルエンザウイルスは、野鳥観察など通常の接し方では、ヒトに感染しないと考えられています。正しい情報に基づいた、冷静な行動をとるように心がけてください。

#### ★野鳥との接し方について

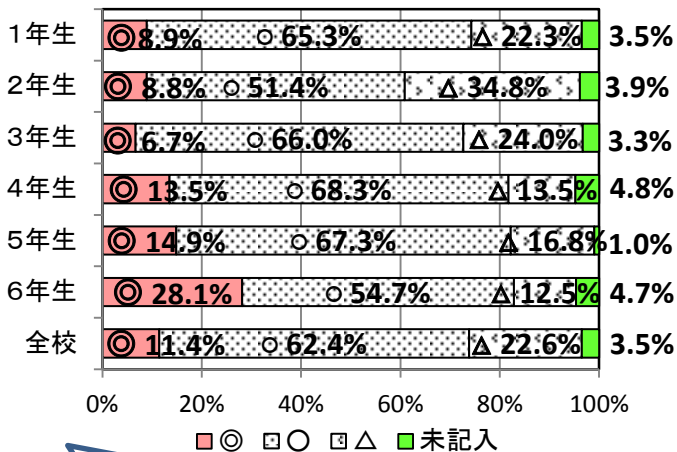
- 野鳥にはなるべく近づかない
- 近づいたときや、野鳥のフンなどに触ったときは、きちんと手洗い、うがいをする
- 同じ場所でたくさんの死んだ野鳥を発見した場合は、手で触らないで保健衛生所などに連絡する



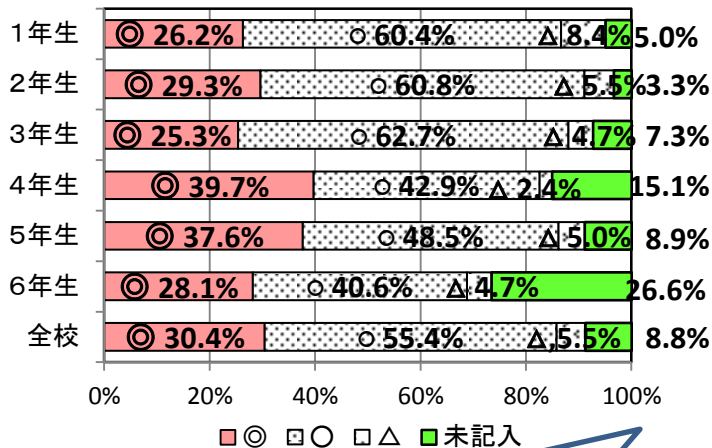
# 家族でぴかぴか歯みがきテスト結果報告

10月29日(水)～11月5日(水)に、家庭で歯みがきテストを行っていただきました。家庭での協力、そしてたくさんの感想ありがとうございました。家族で歯みがきテストを行うことで、家庭内で歯の健康について考える機会になれば幸いです。集計結果と、感想の一部を報告します。

## 歯みがきテスト結果(児童)



## 歯みがきテスト結果(家族)



学年が上がるにつれ、◎、○の人が増えています。特に6年生はさすがですね！H25年度のデータと比較しても、今年度で◎、○の人が増えている学年が多いです。これからも丁寧な歯みがきができるように頑張りましょう！みがき残しがあつた人は、次回は赤い部分が少なくなるように気をつけましょう！

やはり、児童に比べてどの学年でも◎、○が多かったです。ちなみに、歯みがきテストを行った家族は、母70.8%、父23.4%、兄弟等5.8%で、去年よりもお母さんの参加率が上がっていました。お父さんとも歯の健康についてお話する機会を作っていただくと幸いです。お忙しい中、家庭での協力ありがとうございました。

### 児童

- したのはがよくみがけていなかったのので、これからは、きをつけてみがきます。
- おく歯や、うらが赤くそまっていたので、これからは、そこを中心にもがいていこうと思います。
- 歯のぬけている所にみがき残しがあつたので歯がぬけている所は注意してみがこうと思いました。
- 前回よりもそまっていませんでした。次回はお父さんを自指したいです。
- 奥歯のみそがみがきにくいので色がそまっていました。みがき方に工夫してずっときれいな歯でいたいです。

### 歯みがきテストの感想

### おうちのひと

- 子ども達の歯みがきをしてあげる時は、ものすごく意識してみがきますが、実際自分の歯をテストしてみると、自分のもう少していないにみがいた方がよいな、と思いました。楽しかったです。
- 念入りに磨いたつもりでも歯と歯ぐきの間に磨き残しがありました。親子で確認できたのはいい機会だったと思います。
- 今年から電動ブラシを使っているので、赤くならないことを期待したが、歯のスキ間などは赤くなっていた。勉強になりました。

ほけんだよりははおうちの人と一緒に読みましょう。

