



あさばん さむ ながそで こい きせつ  
朝晩の寒さ、長袖が恋しい季節となりました。

しかし、日中は日差しが出ていると暖かいを通

りこして、暑いくらい。来室者の中には、長袖の

上着・長ズボンのみ着ていて汗だくで「体調不調」

ということも。しばらくは、半そで・長袖の服の

重ね着は、必要そうです。

また、インフルエンザ・新型コロナウイルス

感染症以外に学校伝染病の一つ、「咽頭結膜熱

(アデノウィルス)」なども出ています。咽頭結膜熱は

アルコール消毒がききません。手洗いと正しい手

ふきで、様々な感染症の予防をしましょう。

“調節上手さん”の  
着こなしのポイントは？

point 1 下着を着る

汗を吸って  
肌の清潔を  
守ってくれる

point 2 うすいものを重ねる

空気の層ができて  
厚手のものを1枚  
着るより暖かい

1枚 たくさん

point 3 脱いだり着たりできるものを

朝と昼の  
気温差にも  
対応OK

## 手を洗ったあとは...どうする？



自然かんそう...?



せいけつな  
ハンカチなどでふく



ふく  
服でふく...?



# 接触感染

## 接触感染とは

- 感染者に直接接触
- ウイルスのついたものに接触

からだ なか はい かんせん  
体の中に入りこんで感染



め はな くちもと  
目や鼻、口元などの  
ねんまく はい  
粘膜から入りこみやすい

いがい む いしき  
意外と無意識に  
さわ  
触っているかも…

て あら  
手洗いで  
いしき よぼう  
意識して予防しよう

- ▶ 外から帰ったとき
- ▶ 食事の前
- ▶ 外にあるものに触った後 など

## 正しい姿勢で座っているかな？



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

## 「唾液」は歯のガードマン！

「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



### よくかんで食べる



### すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…

唾液をたくさん出すには？

### こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

### 唾液腺のマッサージ



耳の前から下～顎の先まで

\* 今月30日(木)は、3年生・わかあゆ学級で歯科校医と歯科衛生士による「歯みがき指導」があります。(別紙お知らせ)