



令和7年 11月 4日
清瀬市立 清瀬小学校
校長 谷口 雄磨
養護教諭 藤崎 南

～おうちの人と一緒に読んでください～

肌寒く感じる日が増えてきました。この時期は寒暖差により、体調を崩す人が多いです。
からだ 体がウイルスに負けないようにするために、「バランスの良い食事」「睡眠」「適度な運動」
てあら 「手洗い」のすべてを習慣づけましょう。また、必要に応じて、マスクを正しく着用しましょう。
じぶん 自分の体を守ることはもちろん、周りの人に移さないようにすることも大切です。登校前に
たいちゅう 体調が悪いなと思ったら、必ずおうちの人に伝えて、無理せず学校を休み、体を休ませる
じかん 時間を作りましょう。



適当にしていませんか？ マスクの正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守る
だけでなく、周りの人
に感染させないための
大切な道具。つけ方だ
けでなく、正しい捨て
方も知って感染を防ぎ
ましょう。

マスクの正しい捨て方

- ① ひも部分を持って外す**
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。
- ② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ**
そのまま捨てるマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。
- ③ 石けんで手を洗う**
手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。

感染予防の一歩は正しい行動から

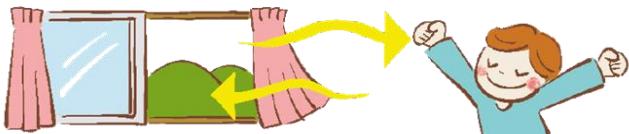
換気をしないとどうなる？

二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる

ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる

カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

は
歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人も
おも
ひと
いるかもしれません…そんなことはありません!!
むし歯になりやすい習慣があるので、自分で生活を見直して
じゅうかん
じぶん
せいかつ
みなお
ひと
みましよう。



保護者のみなさまへ ~仕上げ磨きの推奨~

仕上げ磨きは、永久歯が生え揃う12歳頃まで続けるのが理想といわれています。

特に、小学校中学年の頃は乳歯と永久歯が混在し、歯並びが凸凹しているため、むし歯の割合が高くなる傾向にあります。また、磨き残し(歯垢・歯石の付着)はむし歯の原因になるだけではなく、口臭の原因にもなります。そのため、磨き残しがないか、確認をしていただくことをお勧めします。
ご家庭でお子様とのコミュニケーションの一環にしていただけたら…と思っています。



歯を食いしばると筋力がアップするって本当？



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？ 実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと約4～6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。

