令和5年11月1日　志木第二小学校　ほけんしつ

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。市内ではインフルエンザで学級閉鎖になっている学校もあります。これから寒くなってくると「感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎や流行性嘔吐下痢症）」も流行します。基本的な感染症対策を行いながら、涼しくなってきた秋を元気に過ごせるといいですね。

つづけていますか？「せきエチケット」

せきエチケットは、新型コロナウイルス感染症やかぜ、インフルエンザなどの「感染症」にかかった（疑いがある）とき、**お互いに移さない**ためのルールです。

その1　鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときじゃティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニル袋などに入れてゴミ箱に捨てます。

その2　とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみはできるだけ手を使わず、そでや上着の内側で鼻と口を覆います。手で覆ったときは、すぐにせっけんでよく洗います。

その3　マスクをつける

ウイルスを含んだ飛沫（鼻水やだ液）は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛び散ります。マスクをつけることで予防につながります。

げんきにすごそう！ 11月の「いい日」

11/8 いい歯の日

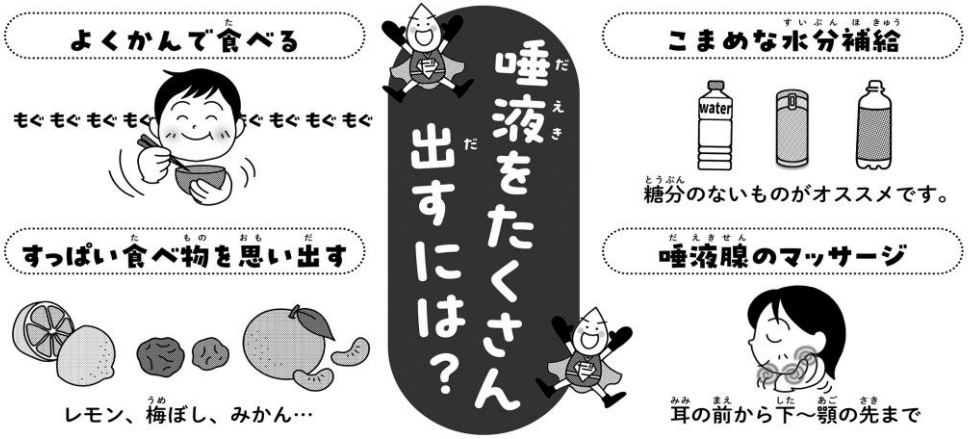
11/9 かんきの日

11/12 ひふの日

「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！

唾液をたくさん出すには？



体の仕組みで病気を予防！「鼻呼吸」のすすめ

みなさんは普段、呼吸をするときに鼻と口のどちらを使っているでしょうか。「口を使って呼吸している」という人は要注意です。

冬の乾いた空気が口から直接入るとのどが乾燥し、病気への「抵抗力」が落ちるとされています。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて感染しやすくなってしまいます。一方、鼻は吸い込んだ空気に湿り気を与えることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどを防ぐ役目ももっています。手洗い・うがい・睡眠（休養）などと合わせて、私たちの体が本来もっている仕組みもしっかり使って元気に過ごしたいですね。