

# すこやかたより



令和3年1月15日(金)  
西小学校 保健室  
1月号

- つめを正しく切って予防
- 歯みがきで予防
- 効果的な歯みがきの仕方
- 正しいつめの切り方

1月のほけん目標  
冬を元気にすごそう!!

このお便りは  
おうちの方にも  
わたしましょう。



あけましておめでとうございます... この「おめでとう」という言葉には、  
「よい芽が出るように」という願いをこめて「お芽出とう」という

五

漢字を当てることがあります。新しい年が始まりました。



みなさんの中にも、希望の芽、思いやりの芽、健康の芽がたくさん育ちます  
よくに☆ 保健室から、いつも応援していますからね ☆ 2021

## コロナ・インフルエンザ 予防情報

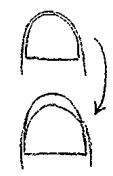
コロナウイルス予防対策のために、緊急事態宣言が再び発令された者市が  
ありますね。島根県内でも、ほぼ毎日数名の陽性者が確認  
されています。安心できない状況です。  
日々の行動を大切にして、ウイルスに勝てる体づくりをしましょう

### つめを正しく切って 予防

コロナの予防には、手洗いがとても大切です。しかし、爪の間に入った汚れは  
専用のブラシなしでは、なかなか落とすのは難しいです。もし、その汚れにウイルス  
が含まれていたら... と思うと、ウイルスが体の中に入るチャンスとなってしまいます。  
チャンスをらすためにも、爪切りを正しく行て、自分でできる予防をしましょう!!

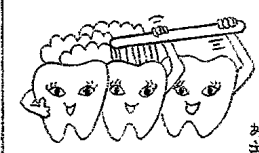
— 健栄製薬の調査より —

指先(爪の間)の汚れの量は、  
「トイレの便座」の **20** 倍以上



爪の正しい長さを  
チェックする方法は  
体重測定の時と同じ  
したで思いがちな!

爪の長さが  
2mm のびると  
約 **9** 倍汚れが付く

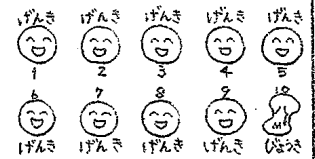


### 歯みがきで 予防

朝起きてすぐの口の中には、プロテアーゼという酵素がたくさん  
出ています。このプロテアーゼは、インフルエンザ 応援酵素とも呼ばれています。この酵  
素が原因で、インフルエンザにかかりやすくなります。コロナウイルスも、インフルエンザウイルスと  
同様、応援酵素になったら大変。歯みがきでプロテアーゼを少なくしよう!!

— 東京医科歯科大学の調査より —

歯みがきでプロテアーゼが少なくなることで  
インフルエンザ発症を  $\frac{1}{10}$  におさえることができる



### 効果的な 歯みがきの仕方

- ① ハブラシは、水でぬらさず、ハミガキ粉は、ハブラシの中にうめこむ  
口の中に泡がすぐ広がる事で、みがいた気になるのを防ぐ。  
全部の歯に、ハミガキ粉の質と量が同じ様にいきわたる。
- ② ハブラシは、ポンを持つように握り、歯に軽く当てる  
3本の指でし、かりとハブラシを持ってみがくと、丁度良い力でみがけます。
- ③ ハブラシは、1カ月で新しい物と取り替える  
1カ月以上使うと、むし歯やインフルエンザを防ぐ効果がうすれます。

### 正しい つめの 切り方

- ① 上を真すぐに切る!
- ② 角を丸く整える!
- ③ できあがり!

