

ほけんだより



R8. 1. 9
豊野小学校
保健室
 絆
 家族・地域の絆を大切に
 早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち

令和8年が始まりました。今年も、どうぞよろしくお祈りします。

さて、本校では昨年11月から流行し、閉鎖になった学年や学級もあったインフルエンザですが、今年に入りB型が流行し始めているようです。新型コロナや感染性胃腸炎などの感染症も、心配な季節です。規則正しい生活をし、外出を控えるなど、感染防止に努めていただければ幸いです。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等は、出席停止になる病気です。医師から診断された場合は、すぐに学校までお知らせください。なお、すでに濃厚接触者の待機は求めています。

1月の保健目標

かぜを
 予防しよう



日本学校歯科医会から提供された「歯の王さまってなーに？」という小冊子を、1年生にお配りしました。1年生は、昨年7月に親子歯みがき教室を実施しています。復習を兼ね、御家庭で御覧になっていただけるとうれしいです。



お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

③. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

④. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。

☺ 身体計測をしました ☺

本日実施した身体計測の結果を『わたしの健康』に記録し、後日御家庭へお返しする予定です。

お正月に栄養をたっぷりとりすぎてしまった子や、反対に体重が減ってしまった子など、冬休み中の生活を垣間見たような気がしました。

身長伸びにはかなり個人差がありますが、まれに病気で身長が伸びないということがあります。治療できるものは、骨の成長が止まらないうちに治療しないと、効果が期待できません。御心配な場合は、お気軽に保健室まで御連絡ください。

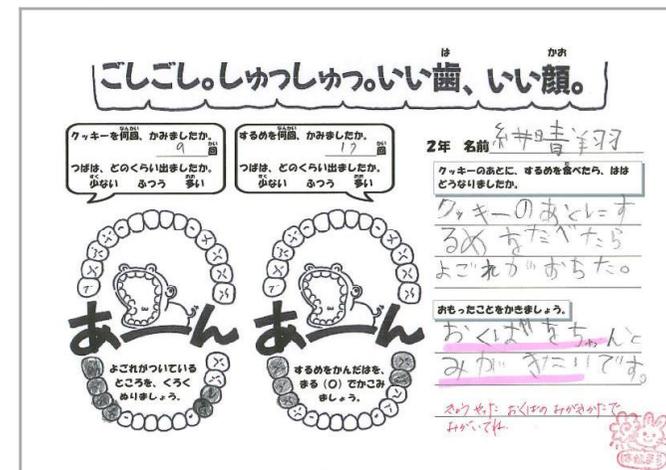
むし歯0をめざして

12月9日(火)、2年生と6年生を対象に、担任と養護教諭による歯科指導を実施しました。子どもたちが80歳になっても自分の歯を20本以上持ち、生涯自分の歯で食べられますようにと願っています。

【2年生】 「はの王さまをきれいにみがこう」



第一大臼歯の大切さや、そのみがき方を学習しました。ブラックココア入りのクッキーを食べ、真っ黒になった歯が、スルメを噛んだ後にはきれいになった様子を見て、唾液の役割を実感し、たくさん噛むことの重要性を学びました。



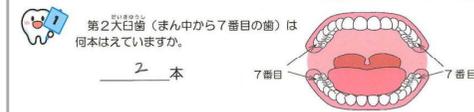
【6年生】 「歯の健康を考えよう」

RDテストを行い、自分の口の中の状態について調べたり、12才臼歯のことや、歯のメンテナンスの大切さなどについて学んだりしました。



歯の健康を考えよう!

6年1組 名前 真中一希



RDテストの結果はどでしたか。○をつけましょう。
 L (少ない) M (ふつう) H (多い)

自分の第二大臼歯があるかをしらなからため、はえているのがわかることができてよかったです。またいろいろな支えし方があり、たりしてその対策をしてみようかなと思いました。むし歯にならないうちに歯はよりよきをつけていきたいです。

健康な歯にするための、めあてを書きましょう。
 ・まめに歯みがきをし、いろいろな物をつかいむし歯にならないうための対策をする。
 ・かみつき、歯の様子を見て、歯の健康をかくにんする。自分の歯に責任を持っては大切だ。





かぜ 風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から
体に入って、さまざまな症状を
引き起こすことだよ



かぜ しょうじょう 風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、
咳、たん、発熱など。いくつかの症状が
同時に起こるのが特徴だよ



かぜ はや なお ほろほろ 風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。
体を休めるとウイルスと戦う
免疫の働きが活発になるんだ



はつねつ なんど 発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。
でも平熱によって
個人差もあるよ



かぜ し 風邪を知って /

うまく防ごう！
うまく治そう！



風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に
負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について
教えてもらおう。

れいきやく き 冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。
でも冷たくて気持ちいいから、
しんどさが和らぐよ



かぜ 風邪のときはなぜ
水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかき、
体の水分を失いやすいんだ。
食欲がないと食事からの
水分も不足しがちだよ



かぜくすり 風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を
一時的に和らげてくれるよ



かぜ 風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。
温かくて消化に良いものがおすすめ



かぜ よほうほう 風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、
バランスの良い食事など
規則正しい生活が一番！
毎日の積み重ねが大切



かぜ くわ 風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！