



2022. 11. 30

大洲小学校 保健室

No. 9

大洲小 HP から

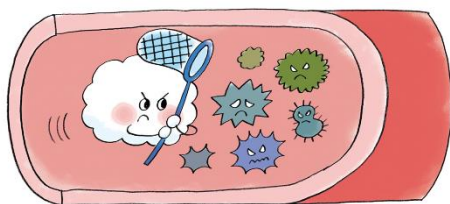
ほけんだよりが見えます！

がつ ほけんもくひょう
12月の保健目標

ふゆ げんき す
冬を元気に過ごそう

めんえき力アップで感染症から身を守ろう！

① 「めんえき」とは、からだを守るしくみのこと



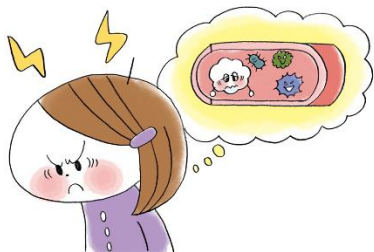
からだの中にはいったウイルスやきんをやっつけてくれるよ

② すききらいがあると、「めんえき」は上手にはたらくてくれません



すいみん不足でも、はたらきがわるくなります

③ イライラしたり、おちこんだりしてストレスがたまるとよくありません



④ では、どうしたら「めんえき」が上手にはたらくのかというと、すききらいせずバランスよくたべることがたいせつ

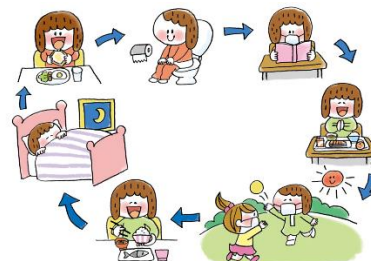


⑤ からだをうごかして、ストレスをためないこともたいせつ



だれかになやみをそうだんするのもいいね

⑥ つまり、「きそく正しい生活をする」ことが、めんえき力アップのひみつだね



⑦ 「めんえき力」をアップさせて、まいにちげんきにすごそう！



／新型コロナウイルスもインフルエンザも／

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



ひとと一緒にいるときはマスク
ひまを飛ばさない



ひととの距離をとる
(人混みは避ける)



せっけんを使って手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

保護者の皆様へ



歯科衛生士さんによる歯科指導を行いました！



↑「うがいだけで汚れは絶対に落ちません！」



↑一人ずつむし歯などがないかどうかお口の中を見てもらったり、磨き方のアドバイスをしてもらったりしました。

11月25日(金)に、元気館健康づくり推進課主任・歯科衛生士の相沢朋代様にお越しいただき、一部の児童を対象に歯科指導を実施しました。歯の染め出しをしながら、歯によい食事や受診の大切さを教えていただきました。また、最後には一人ひとり口の中を見てもらい、むし歯や歯周病がないかどうかや、個人の歯の形に合わせた磨き方の指導をしていただきました。「給食後に歯を磨いてきました!」と全員が自信をもって参加したものの、歯の染め出しをしてみると歯が赤色や紫色、青色(最近付着した歯垢は赤色に、数日前に付着した歯垢は青色に色づきます)に…。ここで歯ブラシを縦に・細かく動かして、一本ずつ丁寧に磨くと、どんどん歯が真っ白になり、舌で触るとヌルヌルだった歯がツルツルに!「この“ツルツル”が、しっかり磨けた証拠です。」と相沢さんに分かりやすく教えていただきました。染め出しの結果から、給食後の歯みがきは磨いているようで正しく磨けていないという実態も分かりました。染め出した歯を綺麗に磨くように意識しながら歯を磨くことができれば、歯垢がきちんと取れて、むし歯・歯肉炎ゼロ!のピカピカの歯に近づくはずです。

ご家庭でも、食後の歯みがきの声掛けや中学年までは仕上げ磨きの実施をするなど、引き続きご協力をお願いいたします。

参加児童には再度、歯科受診・治療の勧告書をお配りしました。この機会にぜひ、子どもの今・未来の歯と口の健康を守るために、歯科受診・治療をしていただくようよろしくお願いいたします。

こんなときは、無理せず おうちで ゆっくりと！

もしもお子さんがこんなふうに体調が悪くなってしまったら、無理せずおうちでゆっくりとお休みになってください。

感染拡大防止のほか、休養をしっかりととることでお子さんの心と体の健康が保たれると思います。



はつねつ
発熱



はなみず
たくさん鼻水が出る



つよ
強い
のどの
いた
痛み
せき
咳が出る



ふくつ
腹痛、
げり
下痢



ずつ
頭痛



はき
吐き
け、
おう
吐

教室の換気に伴う、服装の工夫について

感染症対策として教室内は常時換気に努めています。本格的な冬のシーズンを迎え、教室内の室温が下がってきたため、お子さんの服装の工夫にご協力をお願いいたします。パーカーやカーディガン等の羽織物が1枚あると暑さ寒さを調整でき、便利だと思います。

