



ほけんだより

令和3年12月22日
善部小学校 保健室

冬休みが近づいてきました。12月11日は「胃に(12)いい(11)」で「胃腸の日」だそうです。クリスマスやお正月と、イベントが続きますが、胃腸をいたわってあげましょう。新年、皆さんが元気に登校できることが学校や保健室へのお年玉になります。楽しい冬休みを過ごしてくださいね。



新型コロナウイルスはどれくらい生きる? ...

新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間		
空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

せっけんで10秒もみ洗い
流水で15秒すすぐ
2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに!

めんえきくんを応援するには...?

体の中に入ったウイルスと戦うめんえきくん。めんえきくんが活やくするために、何ができるかな?

- はやあき
- バランスのよい食事をとる
- ・うがいをする
- で元気に遊ぶ

すべてひらがなで答えてね

症状が出てつらい・・・こんな時どうしたら?



咳・のどの痛み

- 大きな声を出さない。
- 咳は細かく・小さく出す。
- 温かい飲み物を飲む。
- 湿度を上げる。



頭の痛み

- 静かな場所で安静にする。
- 部屋の明るさを少し暗めに調節する。
- 体を温める。



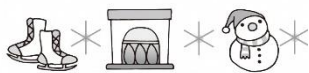
鼻水

- 片方ずつ、優しくかむ。
- 鼻や体を温める。
- 部屋の湿度を高くし、鼻の粘膜が乾燥の防ぐ。



お腹の痛み

- 安静にする。
- こまめに水分補給する。
- 体を温める。



歯科巡回指導を行いました！



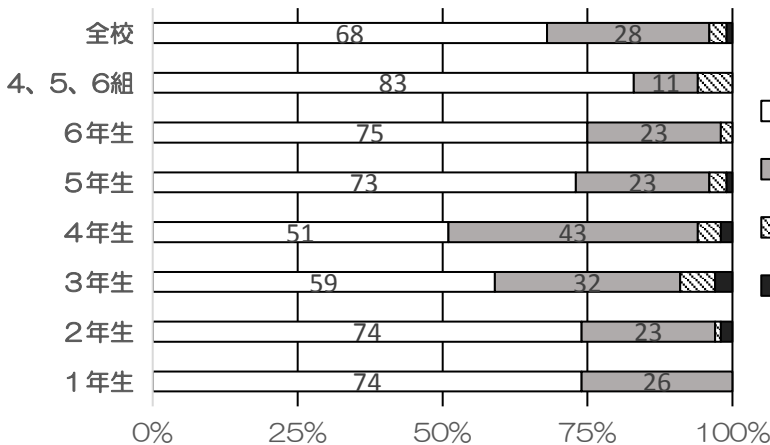
全校児童を対象に歯のみがき残しはないか、歯科衛生士さんから一人ひとりにみがき方を指導していただきました。自分のめあてを決めて、歯みがきカレンダーに取り組みましたと思います。検査では、去年より良い評価を受けた人が多かった学年や、それぞれにみがき残しの課題が残った学年がありました。

☆歯科衛生士 増田先生より☆

上手にみがけている人が多かったです。朝の歯みがきの習慣がない人も多いです。朝の歯みがきは服を着替えたり、髪を整えたりするのと同じで、身だしなみの一つです。今はマスクをしていますが人に見られなくても、口の臭いやむし歯予防、健康な歯肉のためにみがきましょう。

歯の裏側やはぐきの近くにみがき残しが多かったのでみがき終わったら鏡でチェックしましょう。

歯みがき検査の結果



- A
- B
- ▨ B
- C

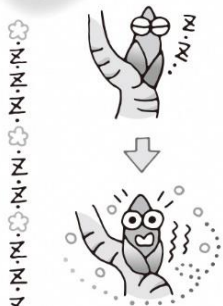
歯みがきカレンダーへのご協力ありがとうございました。冬休みには染め出しのチェックがあります。最後のまとめに、みがき残しのない丁寧な歯みがきを身につけることができたか、確認しましょう。

冬休みも健康観察を続けましょう

体調の悪化や感染拡大を防ぐためには、自分の健康状態を知ることも大切です。冬休みも体温を測ったり、真冬の悪いところがないかを毎日チェックしましょう。



咲くために必要な睡眠と起床



春に咲く桜の花。この花のもとになる芽は、前の年の夏ごろから成長しますが、秋から冬にかけてはいったん眠りにつきます。そして冬に入ったとき、その厳しい寒さが刺激となって再び目を覚まし、春に向けて成長しだすのです。つまり、春に花が咲くためには、春の暖かさだけでなく、秋から冬にかけてのしっかりとした睡眠と、真冬にやってくる一定の寒さが目を覚ますための刺激として必要なのです。睡眠と起床のメリハリが大切なのは人間だけじゃなく、桜にとっても大事なのですね。

