



ほけんだより

ほけんもくひょう
12月の保健目標
てあらいをしっかりとしよう・かんせんしょうたいさくをしっかりとしよう

令和4年12月23日
海田町立海田西小学校 保健室

いよいよ明日から、みなさんが楽しみにしている冬休みが始まります。冬休み中に、生活リズムがくずれないように気を付けて、楽しい冬休みにしましょう。次にみなさんと会えるのは、来年の1月10日です。みなさんの元気な笑顔に会えることを楽しみにしています。

げんきふゆす 元気に冬を過ごす



けんこう
★健康チェック



かんせんしょうたいさく
★感染症対策



きそくただ せいかつ
★規則正しい生活リズム



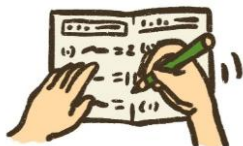
じかん き
★メディアは時間を決める



からだ あたた
★しっかり体を温める



しょくご は
★食後の歯みがき



けいかくてき がくしゅう
★計画的に学習をする



てつだ
★お手伝いをする



ば ち
★むし歯などの治りよう

ねつ 熱がでるしくみ

かぜをひいたり、病気になったりすると、熱が出る場合があります。病気の原因であるウイルスや細きんの多くは、熱に弱いという特ちょうがあるため、これらに感染すると、からだを守ろうとして、脳が体温を上げるように指示を出すからです。また、体温が高くなると、細きんからからだを守ってくれる白血球の働きも活発になります。

ねつがでたら、次のことに気をつけましょう。

- あまり動かず、安静にしましょう。
- 寒気があるときはからだをあたためましょう。
- 汗をかいたら水分をたくさんとり、こまめに着がえましょう。



保護者の皆様へ 学校保健委員会について(お知らせ)

12月15日(木)に学校保健委員会を開催しました。御出席くださったPTA文化教養委員の皆様、ありがとうございました。会では、学校から「健やかな体づくりへの取組」について報告した後、学校医・学校薬剤師の先生方に日ごろ疑問に感じていることを質問し、回答していただきました。

主任校医 一柴村英典先生<海田よつ葉クリニック>一

Q インフルエンザ対策で気を付けることはありますか。

A 海田町では、現段階では流行の兆しはありません。現在おこなっている、新型コロナウイルス感染症対策を引き続きおこなうことで、インフルエンザの流行も抑えることができます。

学校歯科医 一稲垣穂積先生<稲垣歯科医院>一

Q 効果的な歯みがきをおこなうために歯ブラシとともにデンタルフロスを使うとよいとされていますが、小学生がデンタルフロスを使用する上でのポイントや注意点はありますか。

A 小児歯科ではデンタルフロスの使用が推奨されていますが、デンタルフロスを使うことによって、歯ぐきが傷ついてしまう恐れもあるため、高校生くらいになるまでは、歯ブラシのみで十分だと思います。朝・昼・夜の歯みがきを徹底することが大切です。

学校薬剤師 一平賀忠久先生<安芸畑賀薬局>一

Q 加湿器を使用した加湿を効果的にこなうためには、教室のどこに加湿器を設置するとよいですか。

A 風向きによって、加湿器の蒸気が教室の中央に向かって流れる場所に設置をするとよいです。また、先日おこなった空気検査では、換気が徹底されていることもあり、CO₂濃度が低く、良い教室環境が保たれていました。今後も、新型コロナウイルス感染症対策として、換気も十分におこなってください。

また、学校歯科医の稲垣先生より「歯みがきの習慣」について、御助言いただきました。

歯ブラシによる歯みがきができない場合は、うがいだけでもおこない、細菌のエサとなる食べかすを洗い流すとよいです。

朝・昼・夜の歯みがきを徹底することが大切ではありますが、寝ている間は口の中で細菌が増えやすいため、特に寝る前の歯みがきを徹底してください。