ほけんだより 12月

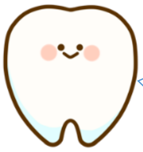
令和６年１１月２９日
一宮町立東浪見小学校
保健室

寒い日が続くようになりましたが、東浪見っ子は寒さに負けずマラソン練習を一生懸命しています。もうすぐ冬休みに入り、クリスマスや大晦日、お正月など、楽しいことが続く季節であると同時に、体調を崩しやすい時期でもあります。冬休み中も規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしてほしいと思います。

治療を終えて新年を迎えましょう

１２月の保護者面談日に、歯科検診後の治療報告書が未提出となっているご家庭に再治療勧告書を配付します。治療が終わりましたら、報告書の提出をお願いします。また、「受診時に治療勧告書を持って行き忘れてしまったが、受診・治療は済んでいる」という方がいましたら、お手数ですが連絡帳等でお知らせください。

11/27 現在までの治療済み報告書



歯科検診
歯科全体受診率
48.0％

歯科指導を行いました！

１１月 27 日（水）に１・５年生を対象に歯科衛生士による歯科指導を行いました。自分の口腔チェックや正しい歯ブラシの選び方・磨き方・交換目安について、１年生は６歳臼歯、５年生は歯肉炎・歯周病の予防について学年に合わせた講話をしていただきました。

お子様がいつまでも自分の歯を保つことができるよう、ご家庭での仕上げ磨きや定期的な歯科医院受診等を続けていただけたらと思います。

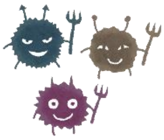
マイコプラズマ感染症に、ご注意を！

ニュースでも耳にすることが増え、全国的にも流行しております。病原体は「肺炎マイコプラズマ」です。はじめは、発熱・頭痛・倦怠感などがありますが、3～5日後に乾いた咳が出始めます。熱がひいたあとも強い咳は残り、次第にたんをともない、夜に目立つようになります。発病後3～4週間かかって徐々に回復してきます。風邪かな？と思っても、念のため医師の診察を受けられるようにお願いします。

感染予防は・・・

○石けんでていねいな手洗い・こまめなうがいを心がけましょう。
○潜伏期間は１～４週間と長く、飛沫感染によって、人から人へと感染します。
○咳が出ているときは、咳エチケットを守りましょう。

（参考：学校で対応すべき感染症　養護教諭のための対応マニュアル）

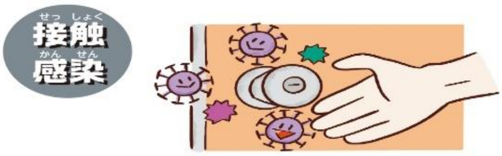


ウイルスはどこから来るの？

児童のみなさんも読んでみよう。

かぜの原因になるウイルスは、みなさんの体に３つの方法で侵入してきます。

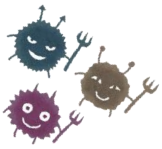
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



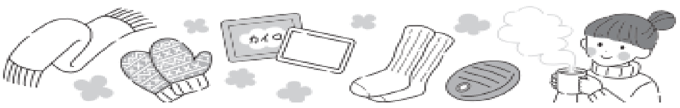
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを
寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウイルスを
追い払いましょう。



冬の冷えにさようなら



今までは「暑い暑い」と言って来室する児童が多く、氷水や保冷剤を渡していましたが、「お腹痛いです」や「寒い」と言って来室しペットボトルの湯たんぽを渡す日が増えました。「温活」をして冬の冷えにさようならをしましょう!!

温活☆４つのポイント

食　　事 体を温める熱エネルギーの元は食事です。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょうね。	**運　　動** 熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。毎日体を動かせるといいですね。
入　　浴 熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。	**服　　装** 首・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒をしましょう。