

ほけんだより



日に日に寒くなってきましたね。カゼ予防には、こまめな手洗いうがいのほか、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。そのためにはバランスの良い食事を取り、十分な睡眠をとって体を休めましょう。寒さに負けず健康な毎日を過ごしましょう。



こんなモンスターと友だちになっていませんか？！

ゴロゴロするもん

布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、ダラダラさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いたもん

水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん

おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

寝ふかしするもん

「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまいますよ。

おうちの方へ

インフルエンザの出席停止期間について




発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
出席停止期間	→							



しかほけんしどう おこな
歯科保健指導を行いました



ねんせい 1年生	ねんせい 3年生	ねんせい 5年生
<p>は おうさま だいいちだいきゅうし 歯の王様「第一大臼歯」について</p>	<p>むし歯とおやつについて</p>	<p>しにくえん 歯肉炎について</p>
<p>☆歯の大きさや形・役割</p> <p>☆かむ力が強い歯 </p> <p>☆前から数えて「6番目の歯」</p> <p>☆デコボコしていてみがきにくい</p> <div data-bbox="108 779 529 949"> <p>はえたてのころは、前の歯より低いので、ハブラシがとどかないことがおおいです。</p>  </div> <div data-bbox="108 981 529 1137"> <p>口のよこから、ななめにハブラシを入れて、デコボコのところをみがこう！</p>  </div>	<p>☆おやつ=お菓子ではない</p> <p>*おにぎりや果物もおすすめ</p> <p>☆4つの条件がそろくとむし歯になりやすい</p> <div data-bbox="619 788 976 1084">  </div>	<p>☆歯と歯肉の溝に細菌が入る </p> <p>☆細菌と白血球が戦い歯肉炎となる </p> <p>☆ていねいな歯みがきでなおせる </p> <p>☆健康歯肉と歯肉炎の違いを比べる 赤 or ピンク ブヨブヨ or 固い </p>

じどう かんそう
～児童の感想～

- ・歯肉炎は気がつかない間に進んでしまうことが怖いと思った。
- ・歯をみがく時は、強い力でみがいてしまっていたけれど、軽い力でみがいていく。
- ・【歯肉が赤くて丸く、さわると血が出る】という歯肉炎のサインを学べて、自分の歯肉に興味をもった。
- ・将来、歯を一本でも多く残しておきたいから、今から歯みがきに気をつけることが大切だと思った。
- ・デンタルフロスも使って、みがき残しがないように気をつけたい。
- ・おやつのとり方について考え、甘いものばかり食べ続けないように気をつけたい。



☆ 保護者の方へ ☆

- ①通知表ファイルで二学期の発育測定結果をご確認ください
- ②ご家庭でご不要になった【ハンドタオルやハンカチ】がございましたら、お子様を通して保健室まで寄付していただけると助かります。ご協力をお願いいたします。