



R6年12月
さいたま市立島小学校
保健室

今年も残すところあと1か月となりました。2024年は皆さんにとってどんな年になったでしょうか？楽しかったことや頑張ったこと、大変だったことなど色々な思い出ができた1年だったかと思います。心も体も整った状態で2024年を締めくることができるよう、家や学校での生活を振り返ってみましょう。25日からは冬休みが始まります。クリスマスやお正月を元気に迎えられるよう、健康管理をしっかりとしましょう。

12月の保健目標 **てあら** 手洗いうがいをしっかりしよう



12月の生活朝会でも話しましたが、寒くなるこの季節は風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症が流行る季節でもあります。風邪を予防するために、皆さんができる予防策の1つとして「手洗いうがい」があります。手には、目に見えない風邪の菌やウイルスが沢山ついているので、食事の前・外から帰った後・トイレの後には必ず手を洗いましょう。また、風邪の菌やウイルスは喉の奥にくっついて体の中に入ってきます。こまめにうがいをするので、ウイルスを洗い流し喉を乾燥から守ってくれます。手洗いをするときは、うがいも併せて行うようにしましょう。

指先と爪の間



親指・手首



指と指の間



カイロの 使い方に注意



使うとぽかぽか暖くなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険も。使い方は必ず守りましょう。



✖ 貼ったまま寝ない



✖ 肌に直接貼らない



✖ 熱くなったら
体から離す

あき は くち けんこうしゅうかん おこな
秋の歯と口の健康週間を行いました



秋の歯と口の健康週間で児童保健委員が歯ブラシチェックを行いました。「良い歯ブラシ」のポイントについて説明をした後、使っている歯ブラシの状態をチェックしました。学年が上がるにつれて歯ブラシの状態が良いと答えた人が多くいたようです。歯ブラシの毛先が広がっていた人は新しいものに交換しましょう。

歯みがきカレンダーでは、朝や寝る前にしっかりとみがけていましたが、休日の「昼」に忘れてしまう人が沢山いました。

秋の歯科検診を終えて、学校歯科医の先生方から「歯垢」が目立つ児童が多くいるというご指導をいただきました。歯垢とは、歯の表面に付着している、白色のネバネバしたものです。歯垢は虫歯の原因にもなります。丁寧なブラッシングを心がけ、3年生ぐらいまでは、おうちの人に仕上げみがきをしてもらうようにしましょう。



<秋の歯科検診で歯垢があった人>

1年生:29人 / 2年生:28人 / 3年生:25人 / 4年生:19人 / 5年生:11人 / 6年生:22人

**SNSの
 使い方を
 考えよう**



いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

きょう たいちよう
今日の体調は?



- 痛いところはない?
- 朝ごはんは食べた?
- 顔色はいい?
- よく眠れた?
- うんちは出た?
- 体温は _____ °C



毎朝チェックしよう!

ふゆやす
冬休みは〇〇のチャンス!

冬休みがもうすぐ始まります。年末年始はイベントが多い時期ですので、楽しみにしている人が多いのではないのでしょうか。毎日がお休みの時こそ、いろいろなことができるチャンスです。日々の生活を見直したり、本を沢山読んでみたり、家のお手伝いをするなど色々なことにチャレンジしてみましょう。

健康診断や、秋の歯科検診などで「結果のお知らせ」をもらった人は、なるべく早めに受診して治療を受けましょう。

