



# ほけんだより 1月

令和6年1月 芝川小保健室



新しい年が始まり、いよいよ3学期がスタートしました。厳しい寒さが続いています。たくさん体を動かして、寒さに負けない元気な体を作りましょう。



## ～ 本格的なインフルエンザシーズン到来です ～

寒くなって空気が乾燥してくると、のどや鼻の粘膜が乾燥して細かな傷ができます。すると、そこから、インフルエンザウイルスが体内に入り、病気にかかりやすくなります。

インフルエンザを予防するポイントは、体を『うまくきたえて』ウイルスから体を守ることです。予防のポイント『㊶・㊷・㊸・㊹・㊺・㊻・㊼・㊽』を覚えて、寒い時期を元気に乗り切りましょう。

### ㊶…うがいをする

うがいをするので、のどを洗浄するだけでなく、のどを乾燥から守り、ウイルスの進入を抑えます。



### ㊷…たいりよくをつける(運動する)

適度な運動をして体力をつけることも抵抗力の強化につながります。



### ㊸…マスクをつける

マスクをつけると、ウイルスが体内に入るのをある程度ガードできます。また、マスクがのどの乾燥を守ってくれます。\*ウイルスを周りに飛ばさないために重要です！



### ㊹…えいようバランスのよい食事

栄養バランスのよい食事を毎日とることも、抵抗力アップには不可欠です。



### ㊺…くうきの入れかえをする(換気)

寒くなってきて、窓を閉め切った状態だと、感染しやすくなります。こまめに窓をあけて新鮮な空気を入れましょう。



### ㊻…きそく正しい生活リズムを保つ

生活習慣が乱れると、体の中に入ったウイルスと戦う力(抵抗力)が低下します。しっかりと睡眠をとることが特に大切です。



### ㊼…て洗いを忘れずに！

私たちは手でさまざまな物に触れています。そして、私たちは意識せずに手を自分の目や鼻、口に当てていることがあります。もし、ウイルスのついた物に触れて、その手で目や鼻、口を触ると、そこからインフルエンザに感染してしまいます。手を石けんでしっかり洗うことが大切です。



○インフルエンザと診断された場合には、出席停止となりますので、担任にご連絡ください。

期間は**発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで**です。

## ～保護者の方へ～

◎これからの時期、急な発熱、嘔吐などでお迎えをお願いすることがあります。

**学校からの連絡を必ず受けられるようにしておいてください。学校安心メールで学級閉鎖の連絡が送られることもありますので、携帯電話もこまめにチェックしてください。緊急連絡先が変わった場合には、早急に担任までお知らせください。**



## ～令和5年度第2回学校保健委員会のお知らせ～

○日 時： 1月17日(水) 午後 3 時40分～午後4時40分

○場 所： 芝川小 西校舎4階 研修室

○テーマ：『思春期の心理と大人のかかわり方』

○講 師：さいたま市こころの健康センター主任 臨床心理士 沼田 由貴 氏

心身の変化が大きい思春期は、様々な不調を抱えやすく、自律神経失調症や起立性調節障害、思春期うつなどの症状が出る場合もあります。思春期のこころの問題に数多く対応されている専門の先生から、子どもとの上手なかかわり方や思春期を親子で乗り越えるためのヒントを学んでみませんか？興味のある方、ぜひご参加ください。当日参加も OK です！

## ～歯みがきテストへの御協力ありがとうございます～

歯みがきテストの御協力をありがとうございました。学年があがるにつれて、だんだん上手にみがけるようになってきたという人や、1回目よりも赤く染まる部分が少なくなったという人がたくさんいて、とても嬉しいです。今後も学校では、発達段階に応じた歯科保健教育を実施し、家庭と連携していきたいと思っています。保護者の方の感想を紹介します。

○こまかな部分まで磨ける小さな歯ブラシも使って意識して磨いています。A を目指して続けていきます。

○2回目の歯みがきテストも楽しく取り組むことができました。歯間が少し苦手なのですが、前回より上手に磨けていました。

○歯みがきテストじゃないときも、ていねいに磨いてくれたらうれしいな。はぐきと歯の間もやさしくみがいてね！

○前回の結果から歯みがき後にフロスをするよう心がけていましたが、そのおかげか今回は2本のみうっすら赤くなっていました。

○最近みがき終わるのが早かったので、やっぱりちゃんとみがけていなかったのだなと思いました。

○じぶんでみがこうとがんばっていますが、やっぱり仕上げみがきがひつようです。はい～！

○以前より上手に磨けるようになってきていると思います。右利きなので、右側に磨き残しが多かったです。

○6年生最後の最後で初めてきれいに磨けた！と思いました。毎日、このように磨いてくれたらなあと思います。母のチェックもたまにはしながら、ずっとむし歯のないようにしていけたらと思います。