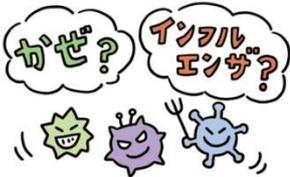


ほけんだより 1月

今日から3学期が始まりました。新年を迎え、新たな気持ちで学校生活を送れるとよいですね。これからの季節は、寒さの厳しい毎日が続きます。インフルエンザ等の感染症の流行も心配されますので、体調管理に気を付けて元気な1年をスタートしましょう。

1月の保健目標

冬を健康にすごそう



どのような違いがあるの?



かぜ

咳や鼻水、鼻づまり、のどの痛みなどの症状が出て、ゆっくりと症状が進行していきます。発熱は、通常37～38℃程度です。



インフルエンザ

咳やのどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感などの症状が急激に進行していきます。発熱は、38℃以上の高熱になります。
※症状の出方には個人差があります。

豊玉南小でも、2学期にインフルエンザによる学級閉鎖を行いました。11～12月にかけては、インフルエンザによる欠席はあまりみられなかったのですが、2学期の終わりごろには発熱による早退者が増え、終業式には急な欠席者の増加となり、発熱やインフルエンザでの欠席が多くなりました。例年、これからの季節がインフルエンザの流行となります。手洗い・うがいや体調管理をしっかりと、風邪やインフルエンザを予防しましょう。

朝の健康観察をお願いします!

- 体調がいつもと違うと感じたら、まずは検温をしましょう。
- 発熱がなくても、風邪症状があってつらい場合には、無理をせず家庭で様子を見てください。
- 咳や鼻水が出ているときは、マスクの着用をお勧めします。

風邪やインフルエンザに負けない
体づくりを心がけましょう!



ねんせい は しどう おこな 3・4年生の歯みがき指導を行いました

12月14日(木)に3年生が歯みがき巡回指導を、4年生が歯みがき指導を実施しました。正しい歯みがきの仕方や歯と口の健康について教えていただき、子供たちも真剣に講話を聞いていました。これをきっかけに、さらに歯と口の健康について関心が高まっていくとよいなと思っています。



4年生は、学校歯科医の阪本栄一先生より講話をしていただきました。

3年生は、練馬区の歯科衛生士の方々より講話をしていただきました。歯ブラシをもらって、歯みがきの練習をしている様子です。



ねんせい かんそう 3年生の感想より

夜の歯みがきはとても大切なのだと思いました。次からは、糸ようじやデンタルフロスも使ってみようと思います。



歯垢に菌が2~3億個あると知って驚きました。むし歯の原因が分かったので、むし歯にならないようにしたいです。



いろいろな歯の秘密が分かりました。今度からは、歯ブラシの持ち方や磨き方を振り返って歯みがきをしたいです。



しんたいそくてい
身体測定が
あります

1月10日(水) 5・6年生
11日(木) 3・4年生
12日(金) 1・2年生

今年度最後の身体測定となります。



体育着を忘れずに持ってきてください。