

ほけんだより 12月

令和4年12月6日発行
 練馬区立光が丘春の風小学校
 校長 内木 勉
 養護教諭 鎌田 菜穂

すっかり日が短くなり、朝晩もぐっと冷えこむようになってきました。
 さて、11月の中旬～下旬にかけて、春風小では、発熱やおなかの痛み、
 嘔吐(吐くこと)でのお休みが増え、心配していたところです。ウイルスは、
 冬のかわいた空気が大好き。引き続き、手洗い・かんき・マスクをしっかりと、
 健康に、元気に冬をのりきってほしいと思います。

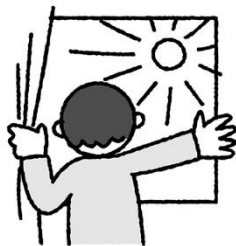


12月の保健目標【かぜやインフルエンザを予防しよう！】

コロナウイルスやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症予防の基本は、きちんとした手洗いです。正しい方法を確認しましょう！

<p>1 手のひらで石けんを泡立てます。</p>	<p>2 手のこうも、こすって洗います。</p>	<p>3 指を一本ずついてねいに洗います。</p>	<p>4 両手をもむようにして指の間を洗います。</p>
<p>5 爪を手にこすりつけるように洗います。</p>	<p>6 手首を片方ずつ洗います。</p>	<p>7 石けんが残らないように、しっかり洗い流します。</p>	<p>8 清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりとふき取ります。</p>

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

保健委員会が発表をしました！

12月1日の朝、保健委員会の発表動画が各教室でながされました。
 動画では、保健委員会の仕事や、健康に関するクイズがもりこまれました。みなさん、正解できましたか？



保健委員会は、毎日ハンドソープの詰め替えや水質検査を行い、
 春風小のみなさんの健康を守ってくれています。保健委員のみなさん、いつもありがとう！

保健の知識 = 「知るワクチン」！

「保健」は、将来どんな仕事をして、どんな生活を送ろうとも、すべての人に必要な知識です。そう考えると、ちょっとすごいですね。

そんな保健の知識は、「知るワクチン(知識のワクチン)」とよばれることもあります。たとえば、ワクチンが開発されていない感染症も、正しい知識があれば、適切な行動を選ぶことができますね。

情報にあふれる社会の中、根拠のない情報やデマにおどらされず、正しい知識を身につけられる大人になってほしいと思います。



なぜ起こる？ せき&くしゃみ

かぜやインフルエンザなどにかかったときに、せきやくしゃみが出ることがありますね。これは、からだの中に入ってきた異物を吹き飛ばしたり、炎症が起きたりしているためにみられる反応です。せきやくしゃみで飛ぶ「ひまつ」は、ウイルスをふくんでいます。だからこそマスクをつけて、「ひまつ」を飛ばさないようにすることが大切です。マスクは「ひまつ」が飛びちるのをおさえるので、まわりにウイルスが飛ぶのをふせげます。



「ポケットに手」 はキケンです

氷が張ったり道路が凍ったり、また雪が降ったりなどして、滑りやすくなる季節です。みなさん、気をつけていると思いますが、「寒いから」といって歩くときに上着やズボンのポケットに手を入れていませんか？ もしも滑ったりころんだりしたときにすぐに手をつけず、とても危険です！ 歩くときはポケットから手を出しておくようにしてください。また、手が冷えるときは手袋をしてくださいね。



はみがきチェック！コメント紹介

＜3年生＞

なつやす ほけんしつ しゅくだい きょうりよく
夏休みの保健室からの宿題、「はみがきチェック！」にご協力いただき、ありがとうございます
こ ほごしゃ かた しょうかい こんかい ねんせい
いました。子どもたちや保護者の方のコメントを紹介していきます。今回は、3年生です。

【児童】

・また来年も赤いところなしにしたいです。

・前ばのはとはの間にしこうがけっこうたまるので、そこをはみがきのつま先でよくみがこうと思います。朝ごはんの後もしっかりみがこうと思いました。

・こんなに赤くそまっているので、これからはみがきをがんばっていきます。1日に3回はやりたいと思います。はみがきは毎日ぜったいにやります。

・みがきのこしがあったから、みがきのこしをゼロにしたい。大人になっても、ずっときれいなはでいたいし、むしばにならないように1つ1つていねいにみがいていきたいと思いました。

・赤くそまっていたので、これからは1本ずつこちょこちょみがきをしようと思いました。



・もっとはみがきががんばります。自分が思ったより多かったです。少しざんねんでした。

・おくばとか、はのうらが、ちゃんとみがけてるかとおもったら、赤くなってびっくりしました。わたしは、これからはもっとはをみがくようにします。

・こんなに赤いぶぶんがあってびっくりしました。だから歯をお母さんにいつもチェックしてもらいます！！これからは、じょうずにみがけるようにがんばります。

・思っていたよりも、けっこうむしばになりやすくなっているのを知って、かがみをよく見て、きちんとしこうがなくなるようにみがこうと思いました。

・これからは、いまよりばい（倍）にうまくなりたい。

・こんなたいけんできてうれしかったです。これからはをしっかりみがきます。

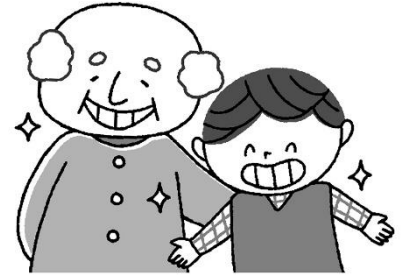
・左に比べて右のほうが赤かったので、右をよくみがこうと思います。右の手で右のはをみがくのはむずかしいので左にもちかえてみがきます。

【保護者の方】

・最近子どもに任せてしまっていたので、やはり仕上げみがきをしてあげようと思いました。

・磨き残しを見ることができて、よい経験になりました。本人もびっくりしていました。

めざそう! 8020



・楽しそうにチェックしておりました。赤く染まったところを綺麗にみがき、白くなったと喜んでおりました。自宅に同じものがありますので時々させるようにします。

・歯医者さんで、健診の際にチェックと歯みがき指導をしていただきました。朝はバタバタしますが、丁寧な歯みがきを頑張ってください。

・チェックとっても大切ですね。ブラッシングもしっかり見守っていきます。仕上げみがきも忘れずに行います。

・学校のない日でも朝の歯みがきをするよう言っていますが、なかなか実行されません。夜の歯みがきでも、あまり集中してみがいていない様子です。一生つきあう自分の歯の大事さに早く気づいてほしいものです。

・私が想像していたよりもよくみがけているようで驚きましたが、歯と歯の間をみがくのはやはり難しいようです。私自身も仕上げみがきの時にどこに汚れが残しやすいのか参考になりました。

・かかりつけ医の指導のもと、定期的に親が仕上げみがきをしています。今回は本人一人でみがいた場合、どのくらいみがき残しがあるか本人自身目の当たりにしました。よい機会になったと思います。

