

ほけんだより 1月

令和5年1月10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

新年、明けましておめでとうございます。

今年、2023年は卯(うさぎ)年ですね。うさぎは、その跳躍する姿から「飛躍」、「向上」を象徴するものとして親しまれており、うさぎ年は新しいことに挑戦するのに最適な年とされています。みなさんも、うさぎ年にあやかって、何か新しいことを始めてみませんか？



1月の保健目標【空気を入れかえをしよう！】

寒い日が続いていますが、コロナウイルスやインフルエンザ予防のため、冬でも換気は忘れずに行い、空気を入れかえましょう。対角線上の窓やドアを開けると、効率的に換気ができますよ！



また、空気も乾燥しています。ウイルスは、乾燥した空気が大好き。加湿器を使用したり、ぬれたタオルを干すなどして、湿度を50%～60%に保てるとよいですね。加湿については、下のコラムも参考にしてくださいね。

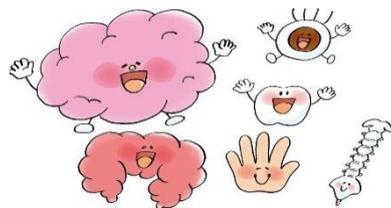
加湿でウイルス対策き

冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切！湿度コントロールには、次のことに気をつけてね。

- 部屋の湿度の目安は50～60%
- 洗濯物（濡れたタオルなど）を干す

- 霧吹きを使って、ミストを噴霧する
 - 電気加湿器や簡易加湿器（ボトルやトレイに入れた紙やフェルトを、水に浸してじわじわと沁み込ませるタイプ）を使う
- ちなみに、雑菌・カビを防ぐためには、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。

しんねん きそくただ せいかつ
新年、規則正しい生活を!



ことし 今年もみなさんに健康で元気に過ごしてもらうために、今回は、からだのいろいろな部分から、みなさんへのお願いを発表してもらおうと思います。しっかり聞いてくださいね!

わたし のう
私は脳です!



☆私はからだのあちこちに命令を出したり、情報を整理したりしています。

☆私が休むことができるのは、みなさんがねむっているときだけ。すいみん不足に気をつけてくださいね。

わたし め
私は目です!



☆スマホやタブレットを使うときは、画面から距離を置いて、まばたきを忘れずにしてください。そうしないと、視力が落ちたり、目がかんそうしたりします。

☆休けいを忘れずにおねがいします。

わたし は
私は歯です!



☆食後に歯みがき、していますか? 歯みがきしないと、食べかすからミュータンス菌がつくる歯こうで、むし歯になったり歯周病になったりしてしまいます。

☆食べたら必ず歯をみがいてくださいね。

わたし て
私は手です!



☆外から中に入るとき、せきやくしゃみをしたとき、食事の前後、トイレのあとは、ていねいに手洗いをして、私をきれいにしてくださいね!

☆コロナウイルスやノロウイルス、インフルエンザ予防に効果があります。

わたし だいちょう
私は大腸です!



☆じつは朝ごはんは私にとってとても大切なのです! 大腸がよく動くのは、朝起きたときとおながすいたときの食事のあと。だから朝ごはんのあとは、うんちを出しやすいタイミングなのです。

☆朝ごはんは、毎日食べてくださいね!

わたし せぼね
私は背骨です!



☆授業中やスマホを使うとき、前かがみになってはいませんか? みなさんが前かがみになると私も一緒に曲がり、とてもつらいのです。肩や体のゆがみにもつながります。

☆姿勢良くすごしてくださいね!

RDテストをしてみよう！コメント紹介しょうかい <5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、「RDテストをしてみよう！」にご協力いただき、ありがとうございました。今回こんかい、RDテストを実施じっししたのは5年生のみです。テスト結果けっかと、子どもたちや保護者ほごしゃの方かたのコメントを紹しょう介かいしていきます。

★RDテスト（昭和）とは…

くち なか ばきん かず いろ へんか しら えき けんさやく ど
口の中のおし歯菌の数を、色の変化で調べるテストです。だ液を検査薬にたらして、37度で15分間はいようとすると、色いろが変化へんかします。変化の度合いによって、口の中の衛生状態えいせいじょうたいを知ることが出来ます。

【テスト結果】

判定	男子		女子		合計	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
Low(今のところ心配なし)	36	76.6	21	63.6	57	71.3
Middle(おし歯菌が増えつつある)	11	23.4	12	36.4	23	28.8
High(おし歯菌がたくさんいる)	0	0	0	0	0	0

【児童】

- ・3カ月前、はいしゃでおし歯をすべてなおしてもらいました。そのときはLowだったと思うけど、調子にのって、Middleになってしまったのかもしれない。(Middle)
- ・ぼくはすごく歯みがきをしないのですが、「High」じゃなくてよかったです。(Middle)
- ・甘いものが好きで、歯みがきがきらいです。今まで1つも虫歯ができなかったのが、これからは、今までより長い時間歯みがきをして、きれいな歯を保ちたいと思いました。(Low)
- ・だいたいLowだったけれど、少しだけMiddleが混ざっているような気がした。これからは磨き残しがないようにしたり、お昼ごはんの後も歯をみがいたりしようと思った。(Low)
- ・ショックです。自分の口の中はきれいだと思っていたのに、Middleだったからです。でも、Highじゃなくて安心。これからはもっとしっかり歯をみがこうと思いました。(Middle)
- ・前からちょっとあやしいと思っていたので、予想通りの結果でした。これからはもう少し歯をきれいにみがこうと思いました。(Middle)
- ・この結果から、歯みがきを雑にしていることが分かった。また、検査薬の他の色も見てみたい。(Middle)



・あたためるだけで色が変わったりするのに驚きました。ちゃんとみがいているつもりでしたが、結果を見て足りないということを確認出来てよかったと思います。(Middle)

・特に問題がなくてよかった。しかし、これから Middle や High に下がっていかないようにていねいにみがこうと思った。だえきを1てきたらして、口の中の健康がどうなっているかわかるのがすごいと思った！！(Low)

・ぼくは、この検査の仕方をやって結果もよかったし、だえきで検査する方法があるとは知らなかったからびっくりしました。これからも歯をしっかりとみがいて口の中をきれいにしていきたいです。(Low)

・毎日歯をみがいているからてっきり Low になるかと思ってたからびっくりした。もうほとんどが大人の歯だから、虫歯になってしまうとこまるから、これからはもっとていねいにしっかりと歯をみがくようにしたい。あとおかしをたべすぎないようにがんばりたい。(Middle)

【保護者の方】

・夏休みの終盤にやっと取りかかりました。もともと「青」いディスクだったのが、「赤紫」に変色していました。テストできるか心配しましたが、反応したようで、結果が得られてよかったです。宿題に早く取りかかってほしいです。サボリ菌の検査なら「High」の結果になりそう…。(Low)

・学校でこういう検査をするというのはとてもいいですね！！(Low)

・本人の申告通り、今まで虫歯にならなかったのは奇跡だと思います。今後は、きちんと歯みがきの習慣を守ってください。(Low)

・検査の結果は親もドキドキしながら見守りました。今後も歯を大切にしていってほしいと思います。(Low)

・Low で安心しましたが、ピンクも混入していたため、注意が必要。歯みがきの必要性を意識付けできて良い機会でした。(Low)



・普段から気を付けて歯みがきをするように心がけてもらえたらと思います。体温で金をばいようするところが、理科の実験のようで面白かったです。(Middle)

・歯科衛生士さんから、歯のみがき方を教えてもらったばかりなのに良い結果にならなくて残念です。これから、今以上にていねいに磨いてほしいです。(Middle)

・歯が強い性質なので生まれてから NO おし歯でうらやましい息子です。“RD テスト昭和”というネーミングに衝撃を受けました笑 (Low)

