

ほげんたより

令和2年12月23日 川口市立前川東小学校 保健だより 12月

新型コロナウイルスの感染予防のため家庭や学校では、マスクの着用など新しい生活様式が定着しています。その効果によって、学校ではこの冬、溶連菌やインフルエンザウイルスによる感染症の流行はまだ起きていません。毎日の検温や、軽い風邪症状でも欠席や早退をするなど、家庭のご協力に感謝しております。休み中も検温や手洗い、マスクの着用などの感染予防をおねがいします。また、規則正しい生活を心がけ、元気に3学期を迎えられるようご協力ください。

油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！

生活のあらゆるところにウイルスが...
つい触ってしまう 目・鼻・口...

接触感染

たくさんあります！ うっかり場面...

それ、濃厚接触です

向かい合っていない近くも 近距離は危険！

マスクなし
1m
15分以上

発熱等の相談や診療ができる医療機関はこちらで検索！

埼玉県 診療・検査医療機関 検索

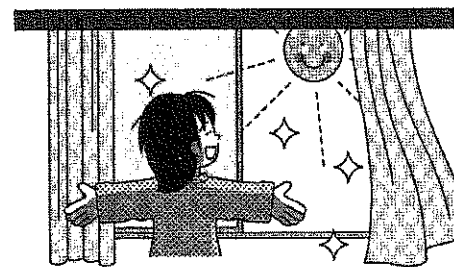
- ・受診を迷う場合 埼玉県受診・相談センター 048-762-8026
- ・一般的な質問 県民サポートセンター 0570-783-770



冬休みの保健目標

すくすくカードでがんばろう！

ステップ1 ~朝、7時までに起きる~



お正月の家族行事で夜ふかした翌朝も、早起きをして朝日をあびましょう。体の時計が動き出して、生活リズムを整えます。登校時間を考えると7時までに起きることが、朝ごはんや歯みがき、朝うんちの時間確保に必要です。

ステップ2 ~朝ごはんを食べる~

朝ごはんを食べると体が活動モードに変わります。体温が上がると免疫力も強くなり、かぜやインフルエンザに負けない体になります。



ステップ3 ~朝ウンチをする~

毎日決まった時間に排便をする習慣があると、胃腸の病気もひどくならずにすみます。朝ウンチをすると病原体が腸内で増える前に体の外に出すことができます。

ステップ4 ~毎日3回、歯みがきをする~

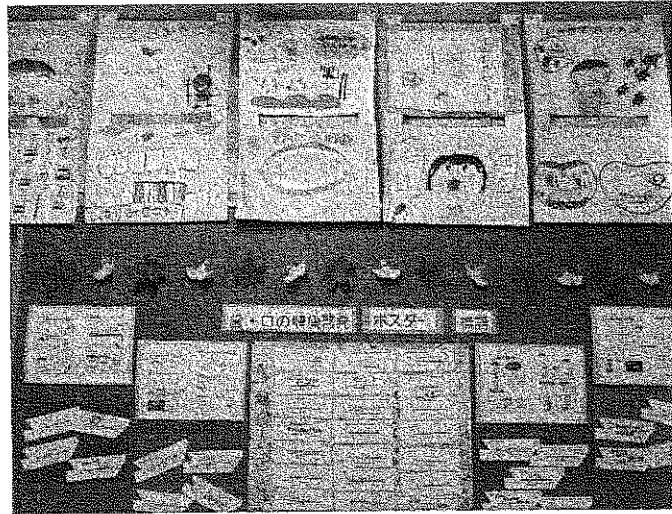
お出かけをするときも、歯ブラシを持って行ったり、お昼に家族みんなで歯みがきをしたり、毎日3回の歯みがきを家族みんなで取り組んでみましょう。学童に行く人も、お弁当と一緒に歯ブラシを持って行きましょう。

ステップ5 ~夜は決めた時間までにふとんに入る~

夜、なかなか眠れない人は、昼間にもっと体を動かしましょう。なわとびの練習をしたり、お手伝いをしたりするのもいいですね。

その他

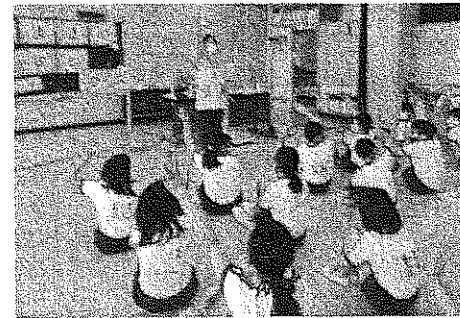
- ・ゲームやスマホの時間は学校がある日と同じくらいにしましょう。
- ・他にも楽しめることをたくさんみつけて、やってみよう。



保健行事あれこれ

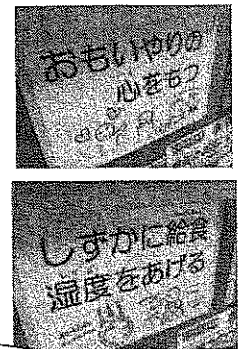
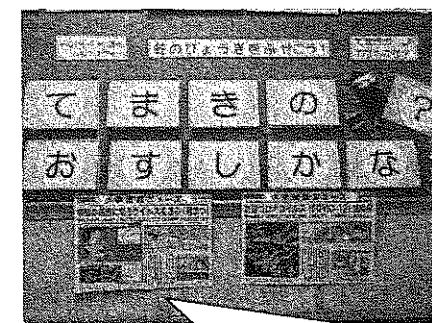
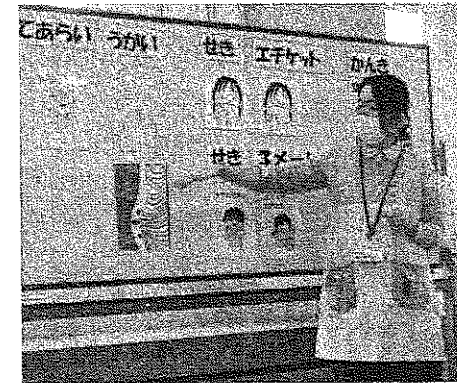
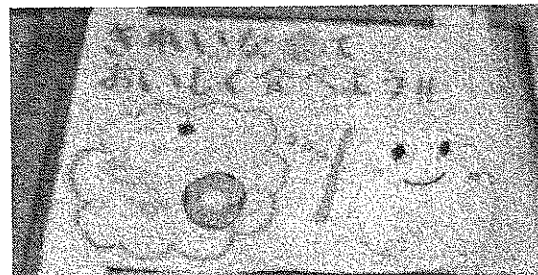
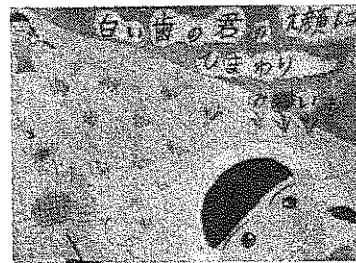
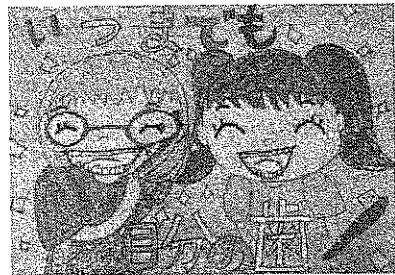
～歯と口の健康啓発標語、 図画・ポスター～

11月から保健室前に掲示しています。むし歯の予防や、白い歯の笑顔、おいしく食べる、など歯と口の健康に関する様々な視点の作品が並びました。



～12月の発育測定～

今年度は発育測定を休校明けの7月に実施したため、半年の間をあけて12月初旬に2度目の測定を行いました。例年に比べ体重の増加が少ない児童が目立ちました。休校中の運動不足により体重が増えていた児童が適正体重に戻ったことも一因だろうと考えられます。秋から始まった体育朝会では、マラソン後に脳貧血等の体調不良で休養する児童が例年に比べ多い状況です。体力向上のため、子供が運動や外遊びをする機会を作ることが大切です。

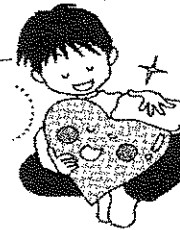
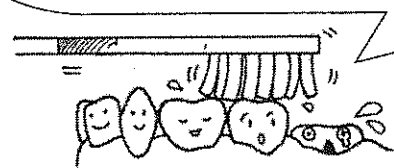


～歯科保健指導（2年生）～

むし歯になりにくいおやつ選び方や食べ方について学びました。事前のアンケートではスナック菓子やチョコ、アイス、グミなどが人気のおやつでした。スナック菓子やチョコレートが歯につく様子を、模型を使い実演し見せることで子どもたちは大きく納得していました。また、よくかんで食べることで唾液の自浄作用が期待できることや、おやつは時間を決めて食べることが大切であることを伝えました。

～歯科保健指導（1年生）～

前歯の中心から数えて6番目に第一大臼歯が生えてきているか、鏡を見て調べました。歯の中でも一番大きく強い歯であること、ハブラシが届きにくい歯になりやすいことを学びました。永久歯は萌出した直後は歯質が柔らかく、むし歯になりやすい時期です。低学年では大人による仕上げみがきも必要です。ご協力をお願いします。



～てまきのおすしかな？～

1～2年生には感染予防の基本である手洗い、咳エチケットについて詳しく話をしました。3年生以上へむけては、コロナ禍の感染予防のために必要なことを「てまきのおすしかな？」という標語にまとめ伝えました。「て：手洗い」「ま：マスクの着用」「き：人との距離をとる」「の：のんびりリラックス」「お：思いやりの気持ちを持つ」「す：睡眠、水分補給」「し：静かに給食、湿度を上げる」「か：換気」「な：なんでも食べる、なるべく運動」。体と心が新型コロナウイルスと、それに伴う不安や変化に負けないために、通常の感染予防に加え、ストレスをためない生活の仕方や、友達や働く人への思いやりをもって過ごしてほしいと願います。

～保健委員会の発表～

児童会では今年度、体育館での児童集会に代わり放送による活動を行っています。12月は保健委員が担当し、感染予防の3択クイズと運動を勧める歌を発表しました。「外出するとき必ず身につけるものは？ ①マスク ②めがね ③ぼうし」など、子供らしい発想のクイズとなりました。なかなか好評だった、アンパンマンのかえ歌もぜひ覚えてくださいね。

