

# ほけんだより 12月

平成30年12月3日

里小学校 保健室



寒くなってきました、朝起きるのがつらくなりました。  
 布団から出たら、カーテンを開け、太陽の光を浴び、顔を洗うと気持ちがシャキッとします。規則正しい生活をして、寒さに負けず冬休みまで元気に登校できるようにしましょう。

## インフルエンザについて

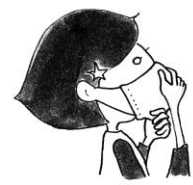


原因	おもな症状	予防方法
インフルエンザウイルス ☆感染力がとても強い	●38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛・関節痛 ※全身に激しい症状が突然起こる	◎うがい・手洗い ◎十分なすいみん ◎バランスよく食べる ◎適度な運動 ◎マスクをつける ◎部屋の換気 など

### マスク、きちんと使えていますか？～正しいつけ方～



①マスクの表裏を確認して鼻の部分で指で押さえ、鼻の形に合わせます。



②マスクの下の部分を引き伸ばし、あごまで隠れるようにします。



③両手でマスクを押さえ、顔にぴったりしているかどうかたしかめます。

※マスクをつける前はしっかりと手を洗い、顔に合ったサイズを選びましょう。

### うがいのしかた 2とおり ガラガラうがいとフクフクうがい



ガラガラうがいはのどの奥を洗い、フクフクうがいは口の中をすっきりさせます。

### 保護者の方へ

#### インフルエンザの出席停止期間について

里小学校ではインフルエンザによる欠席者はまだ出ていませんが、近隣の学校ではインフルエンザによる欠席者が出ています。インフルエンザと診断されたら、学校までご連絡ください。  
**「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」**は出席停止です。熱が下がって元気なのに…と思われる場合もあると思いますが、**集団での流行拡大を防ぐために必要な措置**ですので、ご理解とご協力をお願いします。

0日目	木曜日：午後から発熱
1日目	金曜日：午前中に受診、インフルエンザと診断を受ける。
↓	日曜日：解熱
	月曜日：解熱後1日
↓	火曜日：治癒
	水曜日：登校可能

※『発症した後』などの『〇〇した後』とは発症、解熱・腫脹の発現の当日を0日として数えます。

## 12月の保健目標 規則正しい生活をしよう

規則正しい生活を送ることで、病気に負けない体をつくることができます。心も体も健康であるために、規則正しい生活を送りましょうね。

### 毎日の生活を振り返ってみよう！

■早ね・早起きをしよう！  
 →休みの日もなるべく同じ時刻に寝起きすることがポイントです。

■朝ごはんを食べよう！  
 →バランスのよい朝ごはんを自指しましょう。

■歯みがきをしよう！  
 →ごはんやおかしを食べた後は必ず歯みがきをしましょう。

■からだを動かそう！  
 →日中からだを動かすことで、夜はきちんと眠くなります。

### こんな生活をしていると、病気がたたかう力が弱まります…

- ×夜ふかしをする  
夜たくさん寝ることで、病気と闘うための力（これを“免疫力”といいます）が高まります。
- ×好きなものばかりを食べる  
食事で、からだをしょうぶにするための栄養分をとります。栄養が足りないと、病気と闘えなくなってしまいます。

冬休みには健康カレンダー（生活習慣チェック）、ノートテレビ・ノーゲームチャレンジがあります。やり方についてはほけんだより冬休み号に載せます。

### 5・6年生が歯科保健学習を行いました

11月27日（火）に、歯科衛生士の方と5・6年生が歯科保健学習を行いました。「むし歯や歯肉炎について」「正しい歯みがきの仕方」「歯ブラシやデンタルフロスについて」などのお話をいただきました。

- 正しい歯みがきについて
- ポイント1 歯ブラシをしっかりとあてる
  - ポイント2 軽い力でみがく
  - ポイント3 歯ブラシは小さく動かす



- 口腔清掃の道具
- 歯ブラシは毛先が広がったら交換
  - デンタルフロスを一緒に使う
  - 目安は月に1回交換
  - 歯と歯の間の汚れをとりましょう



