

おうちの方と一緒に読みましょう。



令和6年12月24日
北川副小学校
保健室

12月の保健目標

冬を健康にすごそう

冬休みも生活リズムに気をつけよう

いよいよ冬休みが始まります。生活リズムが崩れると、もとに戻すのは大変です。規則正しい生活リズムを心がけて、冬休みも元気に過ごしましょう。



冬の感染症に注意！

12月は、インフルエンザやかぜ症状でお休みされるお子さんが多数いました。佐賀県では「インフルエンザ流行発生注意報」も出ており、①インフルエンザ ②新型コロナウイルス感染症 ③溶連菌感染症 ④感染性胃腸炎 ⑤手足口病の順で感染症の報告数が多いです。楽しい冬休みを過ごすためにも、手洗い・換気・免疫力を高める（十分な栄養と休養）など、基本的な感染症予防を行いましょう。

インフルエンザについて

- ★発症日（発熱などの症状が出た日）を0日と数えます。
- ★出席停止の期間内は、たとえ熱が下がっていても登校はできません。
- ★病院で診断書や証明書を書いてもらう必要はありません。インフルエンザなど感染症でお休みされる場合は、学校へご連絡ください。



インフルエンザ いつから登校していいの？

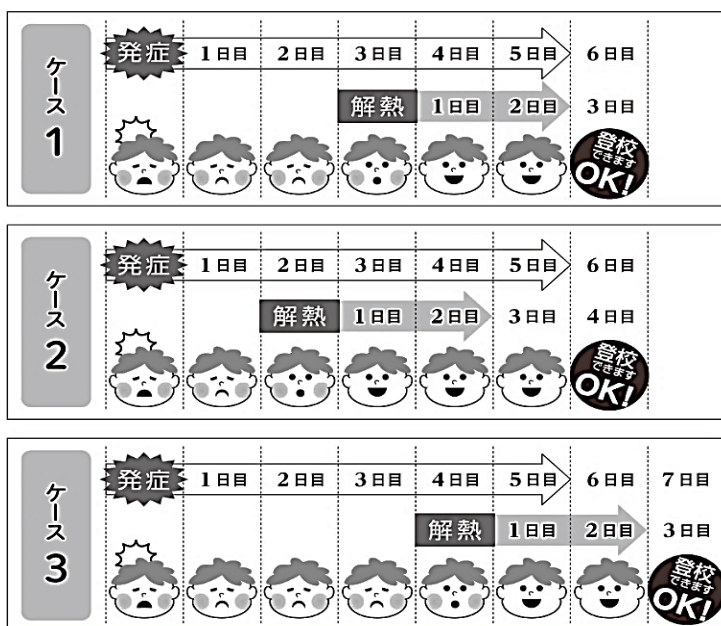
小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後
2日
が経過している



発症後
5日
が経過している



裏面には、5年生と6年生に行った保健に関する指導について載せています。

5年生

歯科保健指導を行いました



11月8日(金)は、「い(1)い(1)歯(8)」の語呂にちなんで、「いい歯の日」でした。11月1日(金)に「いちのせ
歯科・小児歯科医院」の歯科医師 一瀬暢宏先生と、歯科衛生士さんを講師としてお招きし、5年生を対象に、動画
視聴にて「第81回全国小学生歯みがき大会」に参加し、歯と口の大切さについて学びました。



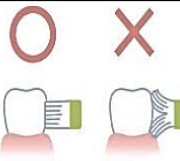
健康な歯ぐきはどちらの写真かな？
みがき残しの多いところはどこかな？
歯科医師と歯科衛生士さんによる
専門的なお話を聞きました。
クイズもたくさんありました。



歯みがきの3つの基本！

- ① 歯ブラシを歯の面にきちんと当てる
- ② 小さく動かす
- ③ 軽い力でみがく

歯ブラシは、鉛筆持ちや、
持ちやすい持ち方で持つ。



【画像・一部引用】公益社団法人 日本学校歯科医会
「全国小学生歯みがき大会」大会DVDより

保健室より

事前の手鏡のご準備ありがとうございました。どの子も真剣に話を聞きワークシートに記入したり、手鏡を使って自分の歯と歯茎を観察し、歯をみがいたりしていました。歯ブラシだけでは6割くらいしか汚れが落とせないと話されていました。そのため、歯と歯の間の歯垢はデンタルフロス(糸ようじ)を使って取るのが大切というお話がありました。5年生のみなさん、今回知ったことをぜひ毎日の生活に活かしましょうね。



6年生

薬物乱用防止教室を行いました

12月16日(月)に「佐賀県保護司会連合会」の上田京子先生を講師としてお招きし、6年生を対象に、薬物
乱用防止教室を行いました。動画やパワーポイントで薬物の危険さ・恐ろしさについて学ぶとともに、危険な
薬物などをすすめられた場合、自分だったら何といい断るかを考え、みんなで共有しました。

- ・近年、若者などでみられる「オーバードーズ」、薬も
用法・容量を守らなければ薬物乱用になります。
- ・大麻グミなどおかしくなっているものもあるため、
あやしいものは手にしないようにしましょう。

