

# ほけんだより **12月**

西郷小学校  
保健室 No.8  
R元. 12. 17(火)



日が短くなり、朝は、吐く息が白く変わりつつあります。いろいろな感染症が流行する冬がやってきました。2学期も残りわずかとなり、クリスマスやお正月など楽しいイベントが盛りだくさんの冬休みがもうすぐです。師走の忙しい時期ですが、落ち着いて生活し、かぜやインフルエンザなどの感染症に気をつけ、元気に1年間の締めくくりができるといいですね。



佐賀県では9月からインフルエンザが少しずつ増え始め例年より早めに流行しています。西郷小学校でも、気をつけて流行を防いでいきましょう。寒さに負けないよう衣服の調節をしたり、運動して体を温めたり、生活リズムを整えて病気にかかりにくい生活を心がけましょう。そして手洗い、うがいはこまめに行い、必要に応じてマスクをしましょう。

## インフルエンザは

### こうしてうつります

12月の保健目標  
冬の病気に気をつけよう

#### 飛沫感染

予防するには

#### 接触感染

予防するには



咳やくしゃみでとびちった飛沫を吸い込む。

マスクや咳エチケット。うつさないことも大事。

ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。

手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。

冬は寒くなりかぜやインフルエンザなどにかかる人が多くなります。手あらいをていねいにし、せきやくしゃみをしているときはマスクをして、まわりにつかないように気をつけましょう。

## ☆清潔検査☆ 11月の結果(4回実施)

毎週月曜日に行っている清潔検査の結果をお知らせします。自分の生活を振り返りましょう。西郷小 220名のうち、忘れた人の数を載せています。

調査日	は 歯みがき	つめきり	うわぐつ	ハンカチ	ティッシュ	あさ 朝ごはん
11/5	2人	16人	9人	16人	25人	3人
11/11	8人	21人	5人	16人	33人	0人
11/18	8人	18人	5人	18人	39人	1人
11/25	7人	17人	2人	21人	32人	2人
けい計	25人	72人	21人	71人	94人	6人

インフルエンザが神埼地区でも流行っています。予防のために手洗いをこまめにしていきましょう。ハンカチを何日もポケットに入れっぱなしの人はいませんか？清潔なハンカチを毎日準備するようにしましょう。使ったハンカチをそのままにしておくと、ハンカチについた細菌が増えてしまいます。

5年生 11/28(木)

は くち けんこうきょうしつ  
歯と口の健康教室



ししゅうびょう はなし  
歯周病の話!

がっこうし か い なかはひろゆきせんせい はなし  
学校歯科医 中原弘敬先生の話☆

歯周病は子供でも軽い歯周病になることがあり、それを大人になるまでそのままにしているとひどくなり、歯が抜けてしまう原因になってしまいます。でも、歯周病は防ぐことはそんなに難しいことではなく治すことができることを教えていただきました。



ねんせい かんそう  
5年生の感想

歯周病が治る方法や見分け方とかが分かったのが良かったです。歯と歯のあいだは、気を付けないといけないことがわかってよかったです。これから、歯みがきをわすれずにやりたいと思いました。

6年生 12/11(水)

ぼうえん やくぶつらんようぼうしきょうしつ  
防煙・薬物乱用防止教室



やくぶつ 薬物などに誘われたときはきっぱり断ろう!



がっこうやくざいし ざだしまたかみつせんせい はなし  
学校薬剤師 貞島孝光先生の話

たばこには200種類もの有害物質が含まれており、たばこが原因でなくなる人が多くいます。また、薬物は体のいろんな所に作用し、一度こわれた脳は元には戻らなくなるくらい強い影響があります。行動もおかしくなり、心と体に悪い影響があります。具体的に知ることができ、より自分の体や周りの人を大切にする気持ちが持てるようになったのではないのでしょうか。

ねんせい かんそう  
6年生の感想

保健のじゅぎょうでしななかったことかあったのでびっくりした。お父さんに早くしてもらいたくないので今回のじゅぎょうの話をしたいと思います。

# まちがいさがし

おうちの人といっしょにやってみましょう!

ほけんしつまえ けいじ  
こたえは保健室前に掲示します☆

☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな??☆☆☆☆☆☆



ふゆやす あたた いえ なか す おお

冬休みは暖かい家の中で過ごすことが多くなるのではないのでしょうか。外でたくさん遊んで体を温めましょう!

そと あそ からだ あたた

