



# ほけんだより 4月号



平成 27 年 4 月 8 日(水) No.1  
宗岡第四小学校 保健室

今月の保健目標  
自分のからだの様子を知ろう。

## 入学・進学おめでとございます!

今日から新しい生活が始まります。毎朝しっかり朝ごはんを食べて、元気いっぱい1年間をスタートしましょう。ほけんだよりでは、保健関係の予定や、みなさんの体や心に関わる情報を毎月お知らせします。ぜひ親子一緒にお読みください。

### ～保護者のみなさまへ～

4月は新しい環境で心身ともに疲れてしまうと思います。お子さんの様子や健康状態などを家庭でもよく観察してあげてください。早寝・早起き・朝ごはんは毎日健康に登校できるだけでなく、けがを防止する為にもとても大切です。4月のうちに、正しい生活リズムをつくれるように、ご協力よろしくお願いします。

### \*出席停止について

学校感染症にかかったら「出席停止」になります。(欠席にはなりません。)その場合、治って登校する際に、「証明書」(インフルエンザの場合のみ「登校届」)を提出していただきます。「証明書」・「登校届」は学校のホームページからもダウンロードすることができます。

### 主な感染症と出席停止期間

感染症名	出席停止の期間
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ解熱したのち2日を経過するまで
流行性耳下腺炎(おたふく)	耳下腺、顎下腺、舌下腺の腫れが出た後5日を経過し、かつ全身症状が良好になるまで
水痘(みずぼうそう)	すべての発疹がかさぶたになるまで
溶連菌感染症	抗菌薬内服後24時間が経過していること
マイコプラズマ肺炎	医師が感染のおそれがないと認めるまで
咽頭結膜熱(プール熱)	
感染性胃腸炎	



### \*「日本スポーツ振興センター」の手続きについて

学校管理下(登下校を含む)でけがをして病院に受診し、支払いの合計が1500円を超えた時は、医療費が給付されます。該当する場合は窓口支払いをしていただき、学校までお知らせください。必要な資料がありますので、お渡しします。また、志木市では子ども医療費の制度がありますが、学校管理下でのけがにはこちらを優先していただければと思います。

## \*健康診断が始まります\*

日にち	健診項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年
4月 10日(金)	発育測定				○	○	○
13日(月)	発育測定	○	○	○			
14日(火)	耳鼻科検診	○	○	○	○	○	○
15日(水)	視力検査	○	○				
	ぎょう虫検査	○	○	○			
16日(木)	視力検査			○			
17日(金)	眼科検診	○	○	○	○	○	○
20日(月)	視力検査					○	○
21日(火)	視力検査				○		
	尿検査	○	○	○	○	○	○
23日(木)	聴力検査			○			
24日(金)	聴力検査		○			○	
28日(火)	聴力検査	○					
30日(木)	歯科検診				○	○	○

### 検査を受ける時のポイント

#### ①発育測定

身長・体重・座高  
測定の日、髪の毛を結ぶ位置に気をつけてください。



#### ②耳鼻科検診

耳・鼻・のどに異常がないかを調べます。前日に耳垢をとってくださいます。

#### ③視力検査

メガネを持っている人は、測定の時も持ってきてください。



#### ④眼科健診

目に異常がないかを調べます。前髪が目にかからないようにしましょう。

#### ⑤聴力検査

耳の聞こえ方に異常がないかを調べます。



\* 歯科検診尿検査・ぎょう虫検査は、検査用具の配布時に、詳しいお手紙を配布します。

### ☆お世話になる学校医・薬剤師の先生方☆

- 内科 : 岩崎 智彦 先生 (岩崎内科循環器科)
- 歯科 : 前川 成男 先生
- 眼科 : 宇野 静恵 先生
- 耳鼻科 : 江原 哲夫 先生 (江原耳鼻咽喉科)
- 薬剤師 : 生沼 和子 先生



今年も宗四小の保健室にいます、  
養護教諭の渡部佑子です。  
みなさんが心も体も元気に学校生活をおくれるように、保健室からサポートします。よろしくお願いします。

保健関係の提出書類について、裏面をご覧ください。



# ほけんだより 5月

平成 27 年 5 月 1 日 (金) No.2

宗岡第四小学校 保健室

今月の生活目標  
けんこう

健康なからだをつくろう。

雪が降った入学式から、まだ1ヶ月も経っていないのに、暑い日が続いています。急に暑くなったからか、学校で鼻血をだしてしまう人が増えました。そんな時に自分で手当てが出来るように毎日ハンカチ・ティッシュを持って登校しましょう。

## \* 発育測定結果 \*

4月の発育測定の平均値です。成長のスピードは一人一人違います。参考として見てください。下の( )は昨年度の全国の平均が書かれています。



男子			学年	女子		
身長	体重	座高		身長	体重	座高
116.8 (116.5)	21.8 (21.3)	65.0 (64.8)	1年生	116.1 (115.5)	21.7 (20.8)	64.6 (64.4)
123.0 (122.4)	24.2 (24.0)	67.6 (67.6)	2年生	122.4 (121.5)	24.9 (23.4)	68.0 (67.2)
128.2 (128.0)	27.7 (27.0)	70.0 (70.2)	3年生	129.5 (127.4)	28.8 (26.4)	71.0 (69.9)
131.3 (133.6)	28.1 (30.4)	71.9 (72.6)	4年生	132.2 (133.4)	30.0 (29.8)	72.4 (72.6)
139.2 (138.9)	35.8 (34.0)	75.0 (74.9)	5年生	140.9 (140.1)	34.7 (34.0)	76.7 (75.8)
144.4 (145.1)	35.8 (38.4)	77.3 (77.6)	6年生	144.1 (146.8)	34.8 (39.0)	77.1 (79.3)

## <ちょこっとトリビア> なから食事は肥満の原因!?

夕食時にテレビをつけている頻度の高さが肥満度の増加に影響するということがアメリカの研究でわかっています。その中でも、アクションなどの映像や音が激しく変わるものを見ると、大きくその影響がみられるそうです。



## \* 5・6月の健診予定 \*

日にち	健診項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年
5月 14日(木)	歯科健診	○	○	○			
15日(金)	心臓検診	○					
19日(火)	尿検査二次	☆	☆	☆	☆	☆	☆
28日(木)	内科健診		○		○		
6月 2日(火)	内科健診	○					○
8日(月)	発育測定				○	○	○
10日(水)	発育測定	○	○	○			
12日(金)	内科健診			○		○	
23日(火)	脊柱側彎					○	

### 提出物について

①心臓検診調査票(1年生のみ)

5月11日(月) までに提出(5月7日に配布予定です。)

②結核検診問診票

5月14日(木) までに提出(5月8日に配布予定です。)

### 検査を受ける時のポイント

#### ①歯科健診

前日にカラーテスターを配ります。朝は必ず歯をみがいてきましょう。



#### ②心臓検診

仰向けになって検査をします。検査は痛くないので、力を抜いて横になりましょう。体育着を忘れずにもってきましょう。

#### ③内科健診

5年生は宿泊学習のための健診も一緒にを行います。



## \* 健康診断で・・・ \*

健康診断で、異常が見つかった場合、治療勧告書(病院に行ってくださいというお手紙)をもらいます。学校生活に影響が出ることもあるので、もらったらすぐにお医者さんに行ってください。特に、耳鼻科と眼科の治療勧告書は4月に配布しましたが、この2つは病院に行ってお医者さんの許可が出ないと、プールには入れません。病院に行ったら、お医者さんに記入してもらい、治療勧告書を学校まで提出してください。



## 暦の上ではもう夏です!

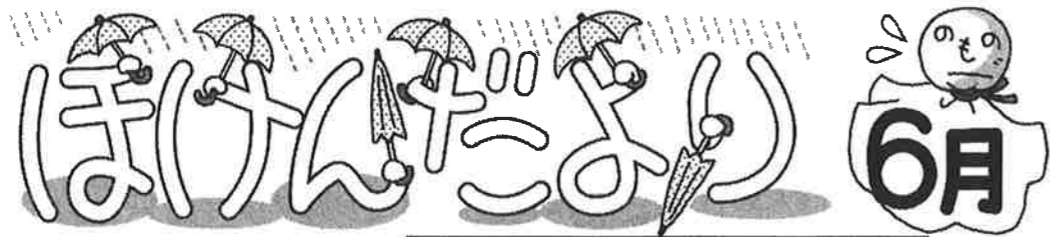
まだ5月ですが、夏を思わせるような天気になってきました。気温の変化や、体調管理に気をつけて、過ごしましょう。合い言葉は…

いふく ちょうせつ  
衣服の調節

すいぶん ぼくけう  
水分補給

しがいせん よぼう  
紫外線予防

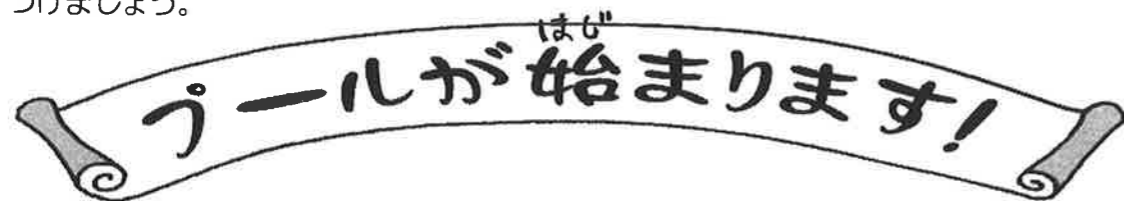




平成 27 年 6 月 1 日(月)  
宗岡第四小学校 保健室

今月の保健目標  
は けんこう き  
歯の健康に気をつけよう。

5月とは思えない、真夏のような日が続いています。先日今年最初の光化学スモッグ注意報が発令されました。(昨年は7月に発令されました。)こまめに水分をとり、熱中症に気をつけましょう。



いよいよ今週から水泳が始まります。暑い日のプールはとても気持ちがよく、楽しいですが、一歩間違えるととても危険な運動です。しっかりと準備を整え、ルールを守りプールに望みましょう。

＜学校に来る前にしておくこと＞

- ① 前の日は早めに寝る。
- ② 足と手の爪を切っておく。
- ③ 朝ごはんをしっかり食べてくる。



＜プールの時・終わった後に気をつけること＞

- ① プールに入る前と後、しっかりシャワーを浴びること。
- ② 友達とタオルの貸し借りはしないこと。



耳と目の病気が治っていない人はプールに入れません！  
健診で治療勧告をもらった人は、学校に治療証明を出してください。



6月4日～10日は  
は くち けんこうしゅうかん  
歯と口の健康週間です



今週の木曜日から1週間は歯と口の健康週間といたします。それにあわせて、学校でもいくつか取り組みを行います。これを機会に、歯の大切さについて考えてみましょう。

＜歯科健診の結果＞

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
健診を受けた人	58人	42人	65人	60人	46人	55人	326人
むし歯があった人	20人	12人	18人	18人	9人	6人	85人

＜学校での取り組み＞

① はみがきカレンダー

6月8日(月)～12日(金) 学校で給食の後、歯みがきをしてそれを記録します。

② カラーテスター

6月5日(金)にカラーテスターを配ります。月曜日までにお家でやって学校に出します。

③ 歯科講話

学校歯科医 箭川 成男先生  
6月9日(火)の朝会に体育館で歯や口についてのお話をいただきます。その後、歯科健診をお休みた人は歯科健診を行います。

④ 学童歯みがき大会参加(6年生)

歯をみがこう！



こたえは歯と口の健康週間に、保健室前にはるので見てね！

**動物歯のクイズ**  
いくつ、わかるかな？

動物たちがケンカしています。歯の数が多い順番に並びたいようです。どの順番に並んだら、正解なのかな？

歯が抜けても、ベルトコンベア一みたいに次の歯がでてくる、うらやましい動物は？

人間の歯に一番似ている動物はどれでしょう？ ヒントは食べものです。

約2.5キログラムもある奥歯が落ちていました！この歯の持ち主は誰？

この動物はむし歯になる？ ならない？

① くま  
② ライオン  
③ 牛

① 鳥  
② 人間(永久歯)  
③ 豚  
④ 犬  
⑤ ソウ  
⑥ ネズミ

① ネズミ  
② サメ  
③ サル

① ライオン  
② ソウ  
③ 馬

① 野生の動物  
② 動物園の動物  
③ ペットとして飼われている動物



# ほけんだより 7月

平成 27年 7月 1日 (水)  
宗岡第四小学校 保健室

今月の保健目標  
身のまわりを清潔にしよう。

もうすぐ七夕です。みなさんはどんな願い事をしますか。梅雨真っ盛りで、毎日じめじめとした天気が続いています。晴れた日にはしっかりと外で遊び、夏ばて対策をしましょう。



ねっちゅうしょう 熱中症は「ひ」「み」「つ」の方法で予防しよう！

## 熱中症は予防できます

### ひ かげで休む

暑い日はこまめに日陰で休みながら活動するようにしましょう。また、太陽が当たる場所で活動しなくてはならない時は、必ず帽子をかぶるようにしましょう。



### み ず(水分)をこまめに飲む

基本的には、水や麦茶をこまめに飲む事で熱中症を防ぐことができます。ただし大量の汗をかいた時はスポーツドリンクなどの塩分が入ったものを飲むようにしましょう。のどが渴いていなくても飲むようにしましょう！



### つ めたい物で体を冷やす

体温を下げることで、熱中症の悪化を防ぐことができます。冷やす時は、くびすじやわきのしたなど、太い血管が通っている所を冷やすようにしましょう。水に濡らしたタオルなどを使うのもよいでしょう。



## はくち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間がおわって...



6月4日～10日までの1週間、歯と口の健康週間でいくつかの活動をしました。家庭では、カラーテストのご協力ありがとうございました。ここでは6年生が参加した学童歯みがき大会について紹介します。

### ○学童歯みがき大会○

歯みがき大会ではテレビ中継で全国1300校の小学校が同時に歯の勉強しました。

### Qなぜ歯ぐきの病気にも気をつけなくてはいけないの？

歯は半分以上が歯ぐきに埋まっています。固いものを咬む時に土台がしっかりしていないとかみ砕くことができなないので、歯ぐきが健康なことはとっても大切なことなのです。



歯みがきのポイントは軽い力で1カ所20回

1日3食 栄養バランスにも配慮を

夏バテを寄せ付けないためにおきたい栄養素

- たんぱく質 (肉や魚、豆、卵、乳製品 など)
- ビタミンB1 (豚肉、ウナギ など)
- アリシン (たまねぎ、にんにく、ネギ、ニラ など)
- ビタミンC (赤ピーマン、レモン、キウイ など)

ぐっすり眠るために...

室内外の気温差で疲れた体と自律神経を休めるための睡眠は、夏バテ予防・熱中症予防の基本です！

お風呂で温まってから

人は体温が下がる時に眠たくなります。暑い日でも湯船に浸かって温まってから就寝すると、体温の低下とともに寝つきやすくなります。

エアコンを使うときは...

一晩中つけっぱなしは、健康的にも電気代的にもNG。タイマーを活用しよう。扇風機も併用すると、冷風が室内に行き渡って○。

むし歯全員治療まであと...

56人 6月30日現在



7月の保健目標をイメージして委員会の6年生が書いてくれました。



平成27年7月17日(金)

宗岡第四小学校 保健室

# 思い出たくさん夏休み!?

## 病気・けがと戦う夏休み!?

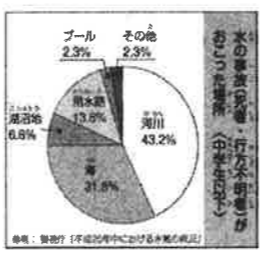
いよいよ明日から夏休みが始まります。みなさんはどんな夏休みを過ごす予定ですか。いつもは行けない遠くに出かけることもよいですし、普段過ごしている所にも、いつもは目につかない発見がたくさんあるかもしれません。思い出たくさんさんの夏休みを過ごすために、病気やけがに気をつけて過ごしましょう。

### 外でたくさん遊ぼう!

2学期が始まるとすぐに運動会の練習も始まります。ゲームやテレビは時間を決めて外でしっかり遊びましょう。外で遊ぶ時は、帽子と水分補給も忘れずに…。

### 水の事故に気をつけよう!

暑い夏、プールや川・海に行く人もいかもしれません。雨が降っている時は遊ぶのを中止したり、「危険」と書かれているところには絶対に近づかないようにしましょう。



### 規則正しい生活をしよう!

夏ばて・熱中症予防の基本は、規則正しい生活を送る事です。早寝早起きをし、しっかりとご飯を食べるようにしましょう。

### 交通事故に気をつけよう!

自転車での事故はとても多いです。時にはほかの人を傷つけてしまうかもしれません。交通ルールをまもり、安全に乗りましょう。



### 保健室からの夏休みの宿題



#### 歯みがきカレンダー

夏休みの歯みがきカレンダーは花火です。しっかり歯をみがいて、大きな花火をさせましょう。2学期の始めに担任の先生に提出しましょう! 歯みがきは1日3回が目標です。

#### 元気うちに帰れるかな?

友だちと近くの公園にでかけたナツオくん。○×クイズに答えながら、進もう。全問正解でうちに帰れるかな?

準備 家	寝坊したから朝ごはんぬき	下着は暑いから着ない	ぼうしは頭が熱くなるからかぶらない	長そで長ズボンで出かける	自転車で友だちと横にならんで走る
到着 家	暗くならないうちに帰る	汗ふきタオルを忘れたから、友だちのを借りる	ときどき日かげで休けい	甘いジュースで水分補給	公園に到着

【答】 家→×→×→×→○→×→公園→×→○→×→○→家

#### 保護者のみなさまへ

先日、むし歯の治っていない児童を対象に治療勧告書を再配布しました。志木市は子ども医療でむし歯も無料で治すことができます。時間がある夏休みを機会に、むし歯の治療を進めてください。

#### ●医療券について

治療勧告にあわせて、対象者には医療券を配布しました。医療券はむし歯の治療の際に最優先で使っていただく物です。期限は平成27年12月31日になっています。使用しない場合には、学校までお戻しください。また、やむを得ず期限に間に合わない場合は、学校までご連絡ください。

#### ●手足口病について

手足口病の流行警報が発令されました。毎年、夏季を中心に流行することから、今後更に患者が増える可能性がありますので注意してください。

- ・症状：口や手足に水ぶくれ状の発疹ができる。
- ・予防：手洗いを行う。ほかの人と同じタオルを使用しない。快復後も2～4週間は、まだウイルスが残っているので、便などの処理には注意する。

がっきはじ げんき あ  
2学期始め、元気なみなさんに会えるのを  
たの 楽しみにしています♪



# ほけんだより 9月

平成27年9月1日(火)  
志木市立宗岡第四小学校 保健室

今月の保健目標  
すききらいなく、何でも食べよう!

思い出たくさん夏休みになりましたか? 8月終わってから急に気温が下がり、暑い夏が嘘のように、朝と夜は寒いと感じるほどになりました。天気予報を見ていると、雨の多い9月になりそうですが、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

## 応急手当

もうすぐ運動会。練習中に足をぶつけてしまった、足をひねってしまった、指をはさんでしまった。など…  
骨折・打撲・捻挫などの応急手当の

基本は… **RICE** です!!

ハンカチ・ティッシュを毎日持ってきて、自分で出来る手当ては自分で出来るようにしましょう。子どもだけではどうしたらよいかわからない場合は、すぐに近くの大人に伝えるようにしましょう!



9月9日は救急の日!!

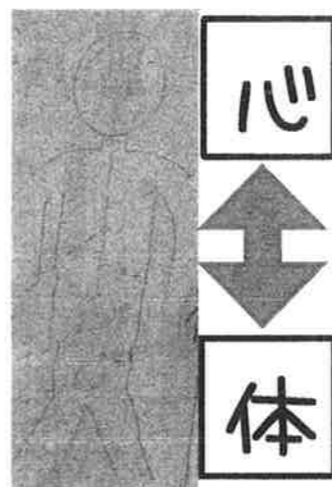
<b>R</b> est 安静	ケガの部分を動かさない	
<b>I</b> cing 冷却	内出血や腫れをおさえるために冷やす	
<b>C</b> ompression 圧迫	ほう帯などで適度に圧迫して、内出血や腫れをおさえる	
<b>E</b> levation 挙上	ケガの部分を心臓より高く上げて、内出血や腫れをおさえる	

## 地域学校保健委員会が開催されました!

7月23日、今年度は「小中学生の心のケア～命の支えあいを考えよう～」をテーマに行いました。本校からも保健給食委員会の児童7名が参加し、発表しました。ここでは、その発表の様子を紹介しします。



### ●心と体はつながっている!?



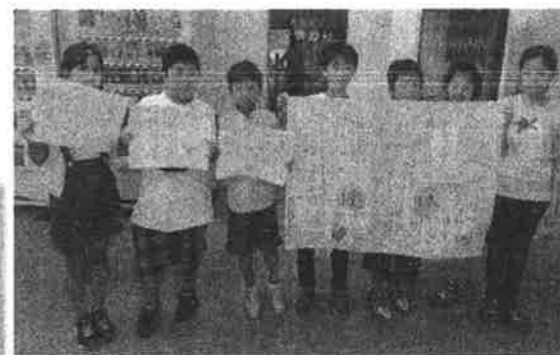
私たちは、悩んだり、不安な気持ちになった時、おなか痛くなったり、気分が悪くなったりしてしまうことがあります。

それは、心(脳)と体(心臓・胃・大腸など)が深く関係しているからです。実際に自分の体験で、心と体がつながっていると感じたことを、発表しました。

「マラソン大会の前に緊張して、心臓がドキドキしました。」  
「いやなことを言われて、お腹が痛くなりました。」

「おなか痛くなった時に、だるくなってしまい、やる気がなくなってしまいました。」

宗岡四小の代表として、保健給食委員会の、6年生岡本さん、鈴木さん、5年生嶋下さん、清水さん、鎌田さん、池田さんが発表してくれました。お疲れ様でした。



### 9月発育測定の日程

9月2日(水)……4・5・6年生  
9月3日(木)……1・2・3年生  
今回は身長と体重を測定します。体育着を忘れずに持ってきてください。測定時に、つめとアタマジラムのチェックもします。(授業の関係で別日に実施する場合があります。)





# ほげんだより 10月

平成27年10月1日(木)  
宗岡第四小学校 保健室

今月の保健目標  
目を大切にしよう!

読書の秋? スポーツの秋? 食欲の秋? ... 秋はとても季節が良く、色々な事に  
取り組む絶好のタイミングかもしれません。季節の変わり目で体調をくずしやす  
い時期でもあるので、温度調節の出来る服装をして、元気に過ごしましょう。

## 10月10日は「目の愛護デー」です!

毎日たくさんの情報を得ている目を大切に、愛し、護ってあげましょう!

**寝転がってテレビを見る**

これじゃぼく(右目)ばかりはたらいてるじゃないか!

だってぼく(左目)はよく見えないんだもん

▶視力のかたよりに視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は視線より下が◎。

**電車や車の中でゲーム**

乗り物の中はゆれるから、画面のものを遠いかけろのが大変!

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちゃうよ~

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

**目に前髪がかかっている**

前髪がジャマだなあ

ちよつと! バイキンが入ってきちゃう!

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

**ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま**

よく見えないなあ

レンズの中心がずれてる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。



みなさんはこんなこと...していませんか...

### \*9月の発育測定結果\*

男子			女子	
身長cm	体重kg	学年	身長cm	体重kg
119.1	22.6	1	118.0	22.1
125.5	25.2	2	124.4	25.9
130.1	29.1	3	131.8	30.0
133.5	28.7	4	135.3	32.1
141.2	37.9	5	143.9	36.1
147.0	37.4	6	146.6	36.4

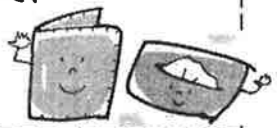


あくまでも平均値ですので、参考としてみてください。

### おしらせ

#### ハンカチティッシュのチェックをします!

10月5日(月)から毎週月曜日、朝の時間にハンカチとティッシュを持ってきて  
いるかチェックをします。保健給食委員会が教室に調べに行くので、  
見せてください。また、ハンカチティッシュチェックの結果は、  
保健室の前にはりますので、見てください。



#### むし歯ゼロまであと...



34人

むし歯の治療が終わった場合は診察結果の回答(治療報告書)を学校まで提出してください。

保健給食委員 6年

目を洗う時など、お風呂を50cm、離そう!

目は一生使います。裏板の字が見えにくい時は「あかね」を使いましょう!

目を大切にしよう!

#### 何が入るかな?

- \_\_\_を丸くする
- \_\_\_を白黒させる
- \_\_\_をうたがう
- \_\_\_が点になる



ヒント1 全部同じ字が入るよ。  
ヒント2 どれも「おどろいた」ときに使う言葉だよ。

こたえ: 目 同じ意味でも、こんなにいろんな表現があるんだね。



# ほけんだより 11月

平成27年11月6日(金)  
宗岡第四小学校 保健室

今月の保健目標  
**かぜに気をつけよう!**

昨日テレビで2015年のヒット商品のランキングが発表されていました。早いですが、今年も残すところ2ヶ月をきりました。感染症も流行り始めたので、こまめに手洗いうがいをするよう心がけましょう。

\*ちなみに…今年(2015年)のヒット商品の第1位は「北陸新幹線」だそうです!

## \*助産師さんの授業を聞きました\*

学校公開日(11月1日)に4年生の保健「育ちゆく体とわたし」の授業で、助産師の桜井裕子先生に来ていただき、これから起こる身体の中の変化(二次性徴)についてお話をいただきました。保護者の方もたくさんの方が見に来ていただきました。お話しして下さった内容をここでも少し紹介したいと思います!

授業の中での質問…!

Q赤ちゃんは1日に何回ミルクを飲むのでしょうか?

- ① 3回    ② 5回    ③ 8回以上



正解は…③8回以上!

みなさんも生まれてすぐの頃、1日に何回もミルクを飲んでいました。

でも…考えてみてください…赤ちゃんは一人でミルクを作れますか?つくれませんよね。1日に何回も…みなさんの事をとても大切にしている人が居てくれたおかげ

で、みなさんはここまで大きく成長できたのですね。

助産師さんとは…赤ちゃんが元気に生まれるための手伝いをしてくれる人のことです。



## きょう なん ひ 今日は何の日?

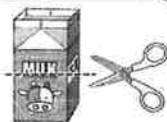
11月8日は「いい歯の日」です。歯は、食べ物を噛むためにも、それを味わうためにも、言葉を話すためにも、スポーツをするためにもとても大切なものです。「いい歯の日」にあわせて学校では今年も全学年で歯科衛生士さんに来ていただき、歯科保健指導をします。持ち物がたくさんありますので、前日までに持ってくるようにしてください。詳しくは配布するお手紙をお読みください。保護者の方もぜひ授業を見に来てください。

歯科保健指導の予定(全日2時間目・3時間目)

- 11月 9日(月) 2・5年生  
11日(水) 4・6年生  
25日(水) 1・3年生

1・2年生は…

牛乳パックを10cmに切ったものも持ってきてください。



11月8日 これは簡単なのでノーヒント

「自分の歯を鏡でじっくり見たことある?」「前、歯ブラシ替えたのいつだった?」

むし歯も歯周病も毎日の正しい歯みがきで防げます。勉強も運動も、いい成果を出すには「いい歯」から!



「いい歯の日」

## <今日は何の日?ほかにも…>

11月9日 ヒント「いい空気」のころ合わせです

ちょっと難しかったかな? 「換気のために窓を開けると寒いからいやだ?」 寒くなるのは、部屋の中に溜まっていた古い空気を追い出して、外の新鮮な空気が入ってきている証拠。カゼの流行を防ぐためにも、1時間に1回は窓を開けて換気しましょう。

「換気の日」

11月10日 ヒント「毎朝ちゃんと行ってる?」

「いいトイレ」って、どんなトイレでしょう。下のトイレにはよくないところが3つあります。見つけて「×」をつけてみよう。自分もみんなも気持ちよく使えるように、考えてみてね。



「トイレの日」

むし歯ゼロまであと…



31人

むし歯の治療が終わった場合は診察結果の回答(治療勧告書)を学校まで提出してください。



保健給食委員会6年  
今日の保健目標



# ほけんだより 12月

平成 27年 12月 1日 (火)  
宗岡第四小学校 保健室

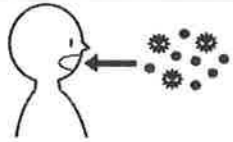
今月の保健目標  
冬を健康にすごそう！

やっと冬本番がやってきたように寒くなってきました。今年も残り1ヶ月。インフルエンザやノロウイルスの流行する時期にもなりました。手洗いうがいをもう一度意識して、健康に過ごしましょう。

## 冬に流行る食中毒、ノロウイルス

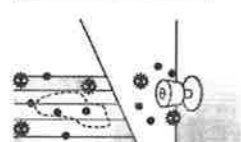
ノロウイルスってどんなウイルス？

感染力が強い



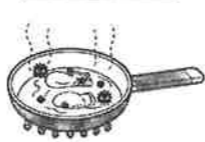
ノロウイルスにかかった人の便1グラムには、1億~1兆個ものウイルスが含まれていて、そのうちの10~100個のウイルスが体に入っただけで発症します。

環境に強い



床やドアノブなどについたウイルスはなかなか死にません。乾燥するとほこりといっしょに舞い上がり、それを吸った人が感染することがあります。

熱に強い



さっと火を通すだけでは死にません。食品の中心の温度が85℃以上になってから、1分以上加熱する必要があります。

消毒に強い



アルコールでは消毒できません。0.1%の次亜塩素酸ナトリウム液での消毒が必要です。

かかってしまったらどうする？

大人に伝える

もし吐いてしまったら、すぐに大人に教えてください。トイレで吐いてしまった時も同じです。



水分をしっかりとる

おう吐やげりが続くと脱水症状になってしまいます。水分と栄養をしっかりとるようにしましょう。



## 歯科保健指導を行いました！

11月9・11・25日の3日間を使い、空学年で歯科衛生士さんに来ていただき、授業を聞きました。保護者の方々にも参観していただき、ありがとうございました。ここでは3年生が聞いた、「おやつとり方」について紹介します。



むし歯がつくられるには、元となる「歯」と「糖分」「むし歯菌」が一緒になって作られます。「むし歯菌」は歯ブラシをすることで減らすことができます。歯ブラシの他にも、「糖分」のとり方を意識することでむし歯の予防に繋がります。



【私たちが食べている・飲んでいるものにはこんなに糖分が入っている！】

<p>スポーツドリンク</p> <p>500ml = 11本</p>	<p>メロンパン</p> <p>120g = 11本</p>	<p>炭酸飲料</p> <p>500ml = 18本</p>	<p>ケーキ</p> <p>120g = 8本</p>
<p>アイスクリーム</p> <p>120ml = 8本</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>125g = 5本</p>	<p>1日の糖分の理想の量は40~50gとされています。なので…スティックシュガー約15本くらいです！</p>	

\*スティックシュガーは1本3gとして、目安の量です。

<歯科衛生士さんより…>

歯ブラシは少しめんどくさい…と思ってしまうこともあると思います。お家の人と声をかけあいながら歯ブラシができると良いですね。



保護者の皆様へ

春の歯科健診でむし歯が見つかり、まだ学校に治療証明書が届いていない人に、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を配布しました。あわせて、「歯科治療状況調査のお願い」も配布しました。今の治療の状態を12月11日(金)までに学校に提出をお願いします。また、医療券は期限が12月末までとなっております。該当される方は確認をお願いします。\*医療券は市の子ども医療費とは別の物です。



保健給食委員 6年

