ほけんだより

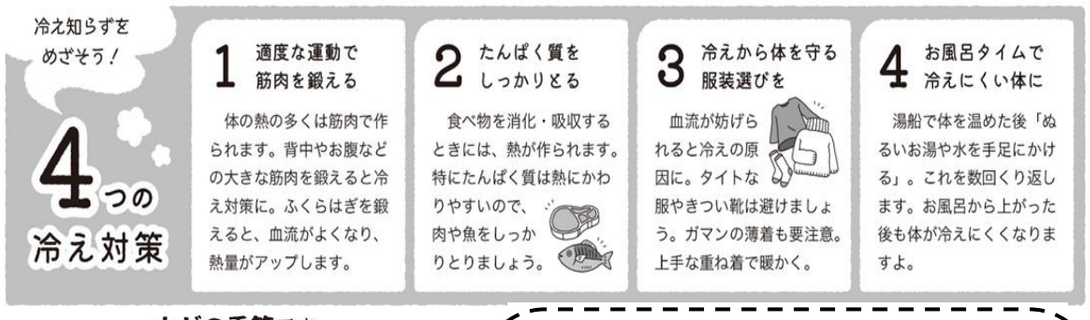
高篠小学校
保健室
NO.9
令和7年12月1日

冬休みをひかえ、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調をくずすことのないようにしたいですね。十分な睡眠でよく体を休め、食事をバランスよくとり、休み時間は外で元気よく遊びましょう。外から帰ったらうがい、手洗いを忘れずに！



風邪が流行する季節になりました

11 月は学級閉鎖をするクラスが出るなど、高篠小学校でもインフルエンザが流行しました。秩父郡市内の学校では、まだまだインフルエンザが流行しています。空気が乾燥した冬に風邪がはやるのは、ウイルスが乾燥した環境を好むことと、乾燥や低温によって体の防衛機能が低下することの２つが主な原因と考えられています。そのため、インフルエンザや風邪にまだまだ注意が必要です。風邪を引かない身体を作り出すために、冬でもこまめな水分補給により乾燥しないようにすること、低温にならないために冷え対策、手洗いうがい等の感染対策をしっかり行いましょう。





インフルエンザの出席停止期間

① 発症日を０日として、５日経過する
② 解熱した日を０日として、２日経過する

①②両方経過してから登校可能です。ご不明点は学校にご連絡ください。



2･6年生に「歯科保健指導」がありました。

１１月１２日（水）、歯科医の小宅麗来先生と歯科衛生士の皆さんに来校してもらい、２・６年生に歯科保健指導を実施しました。





まず最初に、小宅先生から、「歯医者さんで歯みがき指導を受けたことがある人はいますか？」という質問がありました。その後、２年生には、一人ずつ、児童に合った歯のみがき方を、丁寧に教えてくださり、６年生は３回目の歯みがき指導になるため、フロスの使い方について教えていただきました。２年生はとても上手にみがけるようになり、６年生はフロスを扱えるようになりました。２０分間鏡を見て集中して取り組むことが出来ました。



まえばのとなりのはが真っ赤だったけど真っ白になりました。（２年生感想）

フロスの使い方が分かって良かったです。これから使っていきたいです。（６年生感想）

歯科指導をして、フロスのやり方やもう一度歯のみがき方を教えてもらえたので、家でも意識していきたいです。（６年生感想）

～歯科医の先生からお家の方へ～

★低学年はできるだけ仕上げみがきをしてあげてください。
★中・高学年も週１回は、歯みがきの様子をみてあげてください。
★週１回、歯ブラシの毛先のチェックをしてあげてください。