



12月になりました。2023年も残り1か月です。どんな一年でしたか？
 けがや病気はしていないかな？規則正しい生活ができたかな？元気カードに○がたくさん
 あったかな？笑顔で過ごせたかな？ふり返ってみて、新年を迎える準備をしましょう。

12月の保健目標 冬の病気を予防しよう！

さまざまな感染症が流行する冬。子どもも大人も、体調には特に注意が必要です！



冬に流行する感染症と主な症状



かぜ 風邪	はなみず、はな、のど、いた、はつねつ、せき 鼻水、鼻づまり、喉の痛み、たん、発熱、咳、くしゃみ
インフルエンザ	はつねつ、どいじょう、おかん、すつう、けんたいかん、かんせつう、せき、はなみず 発熱(38度以上)、悪寒、頭痛、倦怠感、関節痛、咳、鼻水
RSウイルス感染症	はつねつ、はなみず、せき 発熱、鼻水、咳
かんせんせい いちょうえん 感染性胃腸炎(ノロ、ロタ)	おうと、ふくつう、げり、はつねつ 嘔吐、腹痛、下痢、発熱
ようれんきんかんせんしょう 溶連菌感染症	はつねつ、のど、いた、のど、は、ほっしん、じた、ふくつう、は、け 発熱、喉の痛み、喉の腫れ、発疹、イチゴ舌、腹痛、吐き気
マイコプラズマ肺炎	はつねつ、ぜんしんけんたいかん、すつう、かわ、せき 発熱、全身倦怠感、頭痛、乾いた咳

冬に大切な感染症対策

- 規則正しい生活
- こまめな手洗い、うがい、消毒
- 換気
- 加湿(湿度は60%前後が◎)
- 人混みを避ける

注意！“せん毛”の乾燥！

せん毛が正常に働くと、口や鼻から侵入したウイルスは咳や痰と一緒に体外へ排出できます。

しかし、冬は空気が乾燥しているし、あまり喉も湯かないし、水分不足になります。水分不足だとせん毛が正しく働いてくれません。

水分補給をこまめにする事で、せん毛も正常に働き、ウイルスの侵入を未然に防ぐことができます。また、血流が良くなり、免疫力を高める効果も期待できますよ。

～保護者へお願い～

乾燥しているので水分補給が必要です。水筒を持たせてください。氷なしの常温、または、ぬるめのお茶か水を入れてください。ご協力お願いします。

11月の活動の様子

保健給食委員会新聞

いい歯の日に、委員会で歯の染め出しをしました。新聞を作って歯みがきのコツ等を、呼びかけました。

現在は、児童玄関に貼っていますので、ぜひ見てください♪



はじめての染め出しを楽しみました



井上 心結 石原 隆雄 佐々木莉瑠 坂元 花音 下本 直樹 荒木 陽花

わかりやすい新聞になるよう、それぞれ工夫しました

噛む力を調べました

4年生は、そしゃくテストガムを使って、よく噛むと良い効果がたくさんあることを学びました。家庭でも持ち帰ったガムで授業を共有できたようです。4年生保護者のみなさま、アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。



将来に向けて歯と口の健康を考えました



しっかり噛めたらガムが赤くなります



正しい歯みがき

3・4年生は、学校歯科医の吉井先生に歯みがき指導をしていただきました。歯科衛生士さんも来てくださり、総勢6名からご指導受けました。意外と!?赤く染まってみんなびっくり正しくみがこう!



歯もペロも真っ赤!



フロスの使い方も教えてもらいました



風船は口周りの筋肉をきたえるのに◎

★元気カードの結果をお知らせします!

実施期間：11/13~17	起床	朝ごはん	メディア	就寝
パーフェクトの人	55%	56%	53%	50%

今回は5日間の実施でした。9月に比べて、達成率が5~10%下がりました。総数の結果をみても、約10%減です。夜の時間が長かつい夜更かし!?大きな行事が終わり、緊張が解けたのかもしれませんが。免疫カアップのためにも、規則正しい生活をしましょう!

★身体測定をします。

	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)
2校時	—	6年生	2年生	おひさま
3校時	—	3年生	—	—
4校時	4年生	5年生	1年生	—

測定後、健康手帳に転記して配布します。ご家庭でお子様の成長を確認してください♪

