



No. 13

令和5年12月22日(金)
利府町立利府第三小学校
保健室

今年(ことし)はどんな一年(いちねん)でしたか。新型コロナウイルス感染症(かんせんしょう)も5類(ごるい)になり、学校(がっこう)では集団(しゅうだん)で行(おこな)えることが増(ふ)えてきました。学習発表会(がくしゅうはっぴょうかい)や子どもまつり、集会(しゅうかい)など楽し(たの)そう(かお)な顔(かお)をた(み)くさん見(み)ることができました。いい思い出(おもいで)がた(く)さんで(ま)しましたね。



秋(あき)からはインフルエンザ(りゅうこう)の流行(りゅうこう)がみ(ら)れています。だいたい(だいたい)の感染症(かんせんしょう)は頭痛(ずつう)や腹痛(ふくつう)、のど(のど)の痛み(いた)みなどのかぜ症(しやうじやう)状(じやう)から始(は)まります。

かぜ症(しやうじやう)状(じやう)がみ(み)られたらマスク(み)を忘(わす)れず(つ)に付(つ)けま(せ)しょう。生活リズム(せいかつ)を整(ととの)える「はやねはやおき 朝ごはん(あさごはん)」を心掛(こころが)け、元(げん)気(き)に新(しん)年(ねん)を迎(むか)えてく(た)ださい。

冬休み 歯みがきカレンダー

利府第三小学校

年組番氏名

<令和5年12月23日~令和6年1月8日>

- ◎「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの間」「奥歯のみぞ」
- ◎鏡をみながら一本一本丁寧にみがいてみましょう。
- ◎歯ブラシの毛先が広がっていないか確認するといいですね。

歯みがきをがんばった日には、色を塗ったりシールを貼ったりしましょう



12/22	12/23
2学期 終業式	

自分の感想と、おうちの方からのコメントを記入して、1月9日(火)の始業式の日
に担任の先生に提出してください。

今日、「冬休み歯みがきカレンダー」を配りました。朝昼夜の食事の後、『1日3回3分以内に3分間』を目標にゆっくり丁寧にみがきましょう。鏡を見ながら、一本一本に歯ブラシをあててみがくと、きれいになります。みがいた後、舌で歯をなでてツルツルしているか確認しましょう。



学校保健委員会を行いました



12月18日(月)に、管理校医の宮田先生や眼科校医の鈴木先生、歯科校医の阿部先生、学校薬剤師の三浦先生に出席していただき、今年度の学校保健委員会をおこないました。保健や給食、安全、体育等の指導計画や定期健康診断の結果、保健室利用内容などを報告し、話し合いを行いました。

【内科】体カテスト結果より：外遊びや徒歩での登下校などを心掛けましょう

アフターコロナ：いろいろな体験(行事や体育など)が大切。高齢者や基礎疾患のある人は予防接種で重症化を予防しましょう。

【眼科】近視予防に、ずっと画面を見続けずに視線をずらす工夫をしましょう。

【歯科】むし歯のある人は受診して報告書を学校に出しましょう。

【学校環境】感染症予防のため、学校でも家庭でも「換気」をしましょう。

むし歯の受診報告書は、67.5%提出されています。まだ提出していない人は早めに担任の先生に出しましょう。

また、まだ受診していない人は冬休み中に診てもらいましょう。長期休みは治療を始めるいいきっかけになります。体調を整えて3学期を迎えましょう。



大掃除を行う時期ですね。窓ふきや玄関掃除、お風呂掃除など小学生でもできることがあるかと思えます。ぜひ分担して「家族」の役割を果たして欲しいと思います。

低温やけどって何？

熱湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44~60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いため、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意!

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ



ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する



風邪かな？

と思ったら...

水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



1月9日(火)の始業式に笑顔で会うことを楽しみにしています。