



# 12月 ほけんだより

白鳥小学校第12号  
平成30年12月3日

気温がぐっと下がり、本格的に寒くなってきました。それでも持久走大会に向けて元気に運動場を走る姿が見られます。2学期最後の行事である持久走大会に体調を整え自分の力を出し切れるように、がんばってくださいね。

## かぜのウイルスを打ち勝つために!

からだの外側からのガード

からだの内側からのガード

### てあら 手洗い・うがい・マスク



きんやウイルスを体の中に侵入させないためにこまめに手洗い・うがいをしよう! また、マスクは毎日新しい物を使ってね。

### かんき 換気



閉め切った部屋には、かぜやインフルエンザのウイルスがいっぱいいます。1時間に1~2回を目安にきれいな空気に入れ代えよう!

### すいみん 睡眠



しっかりねることで一日の体の疲れを取ることができます。

### しょくじ 食事



バランスの良い食事は強い体を作ります。

### うんどう 運動



運動することで体の細胞が活発になります。

## 冬に気を付けたい!

発熱・げり・おう吐・脱水

(重症化した場合) けいれんなど



発熱・せき・鼻水

ゼーゼーと音がする呼吸など



高熱・頭痛・全身の痛み

(重症化した場合) けいれん・意識障害など



発熱・長く続くせきなど



## 感染症

⇒ ノロウイルス

流行期: 11月~2月頃  
突然おう吐し、水っぽい便が出る。軽い熱ですむときもある。

⇒ RSウイルス

流行期: 11月~1月頃  
感染力が強く、生後2歳までにほとんどの子どもがかかると言われている。乳児が感染すると、細気管支炎や肺炎など重症化することがある。

⇒ インフルエンザ

流行期: 12月~3月頃  
急に38.0℃以上の高熱が出て頭痛や関節痛、筋肉痛など全身の痛みがある。重症化することもあるので、感染が疑われたときは、すぐに病院受診を!

⇒ マイコプラズマ肺炎

1年を通して発症例がある。しつこいせきが特徴。重症化すると肺炎などを起こすことがある。初めはかぜと診断されることがあるので、せきが長引く場合は、再度病院受診を!

何か変だと思ったら、がまんせずしっかり休んで病院を受診してね!



# は けんこうきょうしつ おこな 「歯の健康教室」を行いました!

11月8日の“いい歯の日”に、学校歯科医である青木先生をお招きし、1年生が親子で「歯の健康教室」を行いました。今回は、その時の様子を紹介します。

## 魔法の薬で確かめよう!

始めに、1年生の頃に生え始める、6歳臼歯の特徴を勉強しました。そして、染め出し剤を使って、みがき残しがないか親子でチェックをしました。その後、青木先生より歯みがきのポイントを教えてもらい、最後にお家の人に仕上げみがきをしてもらいました。



赤く残るかな?  
ドキドキ♡

大きくアーして!  
染め出し剤ぬるよ~♡

見て~!  
赤いの残ってる?

赤いところは  
あるかな?  
鏡をよく見て!



## 保護者の方へ



親子で「歯の健康教室」の活動を行った後に、保護者の方を対象に青木先生よりお話しをしていただきました。

### <歯ブラシの選び方>

- 歯ブラシの大きさは、親指の第一関節の大きさのものを!
- 歯ブラシの柄は、持ちやすくスタンダードのものを!

### <1年生の時期にみがき残しがある場所>

- 前歯の表側  
⇒ くちびるがあるので、みがきにくい。そのため、みがくときは、くちびるを上げて!
- 奥歯のみぞ  
⇒ みぞをねらって、おくまでしっかりみがく。

### <仕上げみがきについて>

- 永久歯に生えそろうまでは、仕上げみがきをしたほうがよい。
- 毎日仕上げみがきはできなくても、夜の歯みがき後に口の中をチェックすることで、むし歯予防につながる。

### <おやつ選び方とそしゃく(かむこと)について>

- 成長期なので、おやつを食べることに問題はない。
- 口の中を中性に保つことを心がける。食べ物を食べると、酸性になるためむし歯の原因になる。食べてから3~4時間で中性にもどるため、食べる時は時間を決めて食べて、ダラダラ食べることはしない。
- 食事中に飲み物があると、噛む回数が減ったり、かまずに流し込んでしまったりすることが多くなる。そのため、飲み物は食後がよい。

### <ケアについて>

- 歯みがき剤を使う場合は、毛先に少量でOK!
- フロス(糸ようじ)は、夜にやるとむし歯を減らすことができる。フッ素塗布は、汚れがあるままで塗っても効果がない。

### 1年生の保護者の方へ

お忙しい中、たくさんのご参加ありがとうございました。学校では、子どもたちが自分の歯や口の健康について考え、行動できるよう取り組んでいきます。今後ご支援よろしくお願いたします。