

ほけんだより 12月

令和6年12月1日
富陽小学校
保健室

もうすぐ冬休み！今年は、どんな一年を過ごしましたか？どんなことができるようになって、どんな経験をしましたか？一年をふりかえり、来年はどんなふうに成長したいのかをぜひ考えてみてください。

年末年始の大掃除で、あちこちにたまった汚れやほこりをしっかり落として、心の中まですっきりさせましょう！運動にもなるので、一石二鳥ですよ。

冬休み中も早寝早起き、三食食べて、元気に過ごしてくださいね。人混みへ行く際はマスクをし、帰ったら手洗いをして感染症を予防しましょう。

冬休みは
〇〇すぎに注意して！

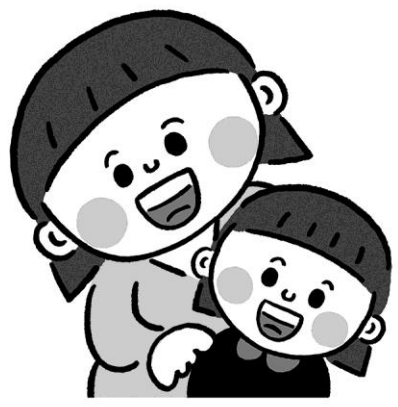
食べすぎ
クリスマスやお正月など、ついつい食が進む行事が多いですね…。

やりすぎ
一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね！

だらだらしすぎ
夜ふかししたり、部屋でゴロゴロしてばかりだと生活リズムが乱れてしまいますよ。



もっと！ 家族のおしゃべりタイム！



最近、家族でおしゃべりしていますか？勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな？何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOK。逆に、家族の話聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。

☆歯の衛生に関するポスターコンクール

前期保健委員会の皆さんが歯についてのポスターを書いてくれました。石川県歯科医師会のコンクールに出品したところ、賞に選ばれました！むし歯にならないようハミガキを続けていきましょう。



☆薬物乱用防止教室

学校薬剤師の今宮先生が6年生にお酒、たばこについてお話をしてくれました。お酒もたばこも、特に子どもの体に悪い影響を及ぼす物が入っていて、依存性もあります。特に、子どもの体には影響が大きいので、人に誘われても、断りましょう。



みんなで協力して

流行を防ごう！



感染症予防の3原則

✓ バランスのとれた食事



✓ 適度な運動



✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠



抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



保護者の方へ

1. 治療はお早めに…

今年度、むし歯と診断された子が19%でした。富陽っ子のむし歯が0%になり、集中して勉強ができたたり、美味しく給食が食べたりできるように、むし歯の治療が必要な方は早めの受診をお願いします。

また、定期的な受診でむし歯の早期発見や、歯みがきの仕方の見直しをお勧めします。



2. 冬本番！感染症にお気を付けください。

いよいよ冬本番も間近となり、かぜ・インフルエンザ・マイコプラズマ感染症等の流行も心配されます。今年度は例年に比べ、様々な感染症が流行っています。

感染予防には手洗いやマスクの着用、換気が有効です。ご家庭におきましても手洗いや換気を行っていただきますようお願いします。学校では、朝の健康観察等を行い、具合の悪い子は状態を確認し、早退等の対応を取っていきます。

～ 保護者の方には、以下の点についてご協力お願い致します ～

- 家庭での朝の健康観察をお願いします。
- 朝から体調が悪いときは、無理をせず早めに医療機関を受診してください。
～ 熱がある・咳が出る・だるい・気持ちが悪い etc ～
- インフルエンザと診断された場合、出席停止期間は家庭でしっかり休養させてください。
- 具合が悪くなった時の為に、学校とおうちの方と連絡がとれるようお願いいたします。
～ 緊急時の連絡先に変更がある場合は、担任までお知らせをお願いします ～
(勤務先・携帯番号・連絡先の優先順位 等)