



令和7年12月号
和良比小学校保健室

がつ ほけんもくひょう
12月の保健目標

きょうしつ くうき
教室の空気をきれいにしよう

寒さが一段と厳しくなり、冬の訪れを実感する季節となりました。そのような寒さの中でも、子どもたちはワラビーランに元気いっぱい取り組んでいました。

体が冷えやすい時期は、免疫力が下がりやすく、先月から本格的に感染症が流行しています。校内では手洗いなど個人の予防に加え、教室内の換気や加湿も行っております。感染予防に努め、元気に2学期を締めくくってほしいです。

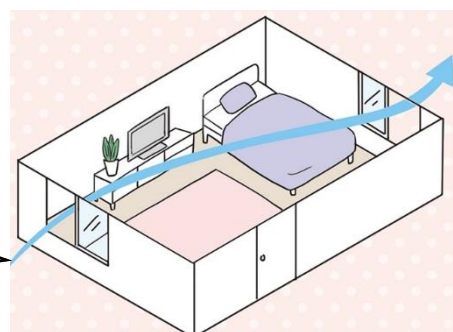
冬の部屋 の 環境を整えよう

寒い季節は窓を開けるのが億劫になりますが、湿度が低くウイルスにとって快適な環境になっています。

冬休みを向かえる前に、ご家庭の部屋の環境を整えて、健康な状態で新しい年を迎えられるようにしましょう。

☑換気をする

空気が流れるように
「2か所、2方向、対角に」
を意識して開けましょう。



☑適度な湿度を保つ

- 加湿器を使用する
- 濡れたタオルを室内に干す

12月3日 歯科指導（2年生）

今年度も2年生を対象に、わらび歯科の植木歯科医師と山崎歯科衛生士に歯科指導を行っていただきました。

子どもたちは普段の自分の歯みがきを振り返りながら、真剣に講話を聴いていました。

また、染めだしやブラッシング指導では、歯垢の付着に驚き、汚れのたまりやすい箇所を正しく磨くことができるよう学んでいました。

子どもたちの感想を一部ご紹介します。

- 思ったよりよごれがついていておどろいたので、ていねいにみがく。
- えんぴつもちで細かく動かしてみがく。
- はのうらは、はブラシをたてにしてみがくといいことが分かった。
- ジュースにはおさとう7本分も入っていると知っておどろいた。



冬休みは自分で健康を守ろう



冬休みは生活リズムが乱れやすくなります。この機会に、お子さんが自分の体調を毎日確認する習慣を身につけられると安心です。体調を振り返ることで、ちょっとした変化にも気がつきやすくなります。ご家庭でも声をかけていただきながら、お子さん自身が健康を意識して過ごせるようにご協力をお願いします。

※ 朝のチェック

- ☐ いつも通りの時間に起きられた
- ☐ 朝ごはんを食べた
- ☐ 歯みがきをした
- ☐ 体温が平熱で体調も良い

㊦ 夜のチェック

- ☐ お風呂に入った
- ☐ 歯みがきをした
- ☐ 寝る前に電子機器を使用していない
- ☐ いつもよりも寝るのが遅くならなかった

冬の「かくれ脱水」に注意！



脱水症というと、夏のイメージがあるかもしれませんが。しかし、湿度が低く、乾燥する冬の時期にも、気がつかないうちに体内の水分が失われ、自覚のないまま脱水症状に陥る恐れがあります。

「かくれ脱水」を防ぐには、こまめな水分補給が大切です。特に、朝起きたときにコップ1杯の水や白湯を飲むと、寝ている間に失われた水分を補給することができるためおすすめします。

また、エアコンで温められた室内は、屋外よりものどの渴きを感じにくく、気がつかないうちに水分不足になりがちです。温度設定や湿度設定にも気をつけましょう。

体が喜ぶ ホットな対策

- ◎ 温かい飲み物を飲む
- ◎ 湯舟につかる
- ◎ 下着を着用し、体温を逃がさない
- ◎ 手袋やネックウォーマーを着用する
- ★ 寒くなり、ポケットに手をいれて登下校する姿が見られます。転倒時など危険ですので、手が塞がらないよう手袋を着用するようお願いください。

11月の感染症情報

本校で11月にあった感染症は以下の通りです。

- ・ インフルエンザ A 型
- ・ 溶連菌感染症
- ・ マイコプラズマ感染症
- ・ 感染性胃腸炎
- ・ 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）
- ・ 水痘（水ぼうそう）

インフルエンザ A 型を中心に感染症が流行しています。体調が悪いときには無理に登校せず、ご家庭で様子を見るようにしてください。

また、感染症に罹患した場合には、学校に提出いただく書類があります。書類は兄弟を通してお渡しするか、学校のホームページから印刷できます。

ご協力お願いいたします。