

ほけんだよい



こころも体も元気いっぱい

平成30年12月21日
第21号 豊松小学校

あしたから楽しむにしている冬休みです。今年1年、心もからだも健康に過ごせましたか？豊松小学校ではインフルエンザが出ることなく2学期を終えることができましたが、広島県では昨日の20日からインフルエンザの流行入りが発表されました。昨年よりも、3週間ほど遅い流行の始まりです。冬休みも生活のしかたに気を付けて、3学期の始業式には、みんな元気に学校に来てくださいね。

ふゆやす けんこう せいかつ 冬休みも健康な生活を！



① 食べ過ぎに気をつけよう

冬休みはクリスマスやお正月があり
おいしいものがいっぱい。
お菓子やジュースの食べ過ぎや
飲み過ぎに注意！

② 夜更しに気をつけよう

テレビやゲームの時間の
ルールを決めよう。
「早ね早起き朝ごはん」を続けよう！



③ 運動不足に気をつけよう

寒いからといってゴロゴロせず、
時には外で体を動かそう。



④ しっかりお手伝いをしよう

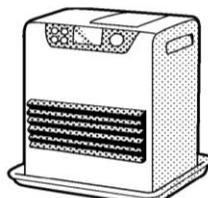
年末の大そうじなど、家のお手伝いも
しっかりとがんばろう。



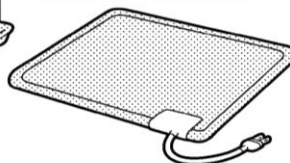
低温やけどに注意

低温やけどは、熱を感じない程度（40～60度）の熱に、皮膚が長時間触れていることで起こります。皮膚の表面にやけどの症状が出始めたときには、既に深い部分まで進行していることが多く、治療には時間がかかります。暖房器具は正しく使い、長時間同じ部分を温め続けないようにしましょう。

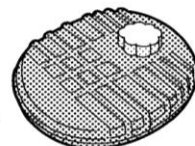
～低温やけどを起こしやすい暖房器具～



ストーブ

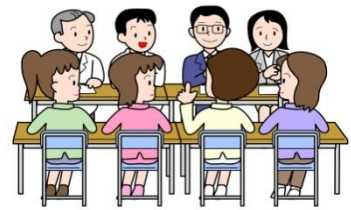


ホットカーペット



湯たんぽ
など

おうちのかたへ



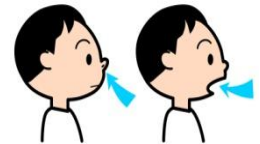
がっこうほけんいんかい ほうこく 学校保健委員会の報告

がっ か かいさい
～12月3日に開催しました～

がっこうい ないか し か いんちょうせんせい しゅっせき とよまつしょうがっこうほけんいんかい かいさい
学校医(内科・歯科)の院長先生ご出席いただき、「豊松小学校保健委員会」を開催しました。
ていきけんこうしんだん けっか がっこう とりくみ ほうこく きょうぎ こうい せんせい しどう じょげん
定期健康診断の結果や学校の取組について報告し協議しました。校医の先生から指導・助言をいた
だきましたので、内容についてご報告いたします。

●くちこきゅう 口呼吸について

くち がぼかんと開いた口呼吸の状態が続くと、口腔内が乾燥し、むし歯や歯肉炎になるリス
クが高まります。また、口臭の発生や歯並びへの影響、顔面の筋肉の変化なども現れます。
くちこきゅう ばあい はや はなこきゅう ただ ひつよう こ こきゅう ようす
口呼吸になっている場合は早めに鼻呼吸に直す必要があるため、お子さんの呼吸の様子を
かんさつ こえ ねが
観察し、声かけをお願いします。※アレルギー性鼻炎の児童は要注意です。



●しか 歯科について

は さいせっかいが うなが ば よほう そ とふ こうひ おこな こうくうえいせい
歯の再石灰化を促しむし歯を予防するフッ素の塗布は、公費で行われています。口腔衛生
はついく おお えいきょう かぞく は くち けんこう かんしん も
は発育にも大きな影響があるため、家族ぐるみで歯と口の健康に関心を持ちましょう。

●せいかつしゅうかん 生活習慣について

あさ まいにち た どうこう たいせつ あさ こ じゅんび た もの
朝ごはんは毎日食べて登校することが大切です。朝に子どもだけで準備して食べられる物
かんが よ おも
を考えても良いと思います。



●インフルエンザについて

いちばん よほうほうほう せっしゅ よほう かんてん ちゃくよう
一番の予防方法はワクチン接種であり、予防の観点からするとマスクの着用や手洗い・う
がいは大きな効果が望めない場合もあります。ひと で ばあい かんせん
ごみに出る場合は、インフルエンザに感染す
かのうせい たか にんしき も りかん ばあい かんせん かくだい
る可能性が高いという認識を持つこと、罹患した場合には、感染を拡大させないためにマス
クを着用して、咳エチケットを守ってください。

けんこう きろく 健康の記録について

けんこう きろく も かえ がっき おこな しんたいそくてい
「健康の記録」を持ち帰ります。2学期に行った身体測定、
しりょくけんさ けっか きにゅう らん かなら
視力検査の結果を記入しています。ご覧になられたら必ず
サインまたは押印をして、始業式の日にお子さんに持たせ
てください。よろしくおねが
います。