

ほけんだより 12月

川口市立安行東小学校保健室 令和5年12月18日

12月も半ばに入り、もうすぐ冬休みですね。今年はインフルエンザで学級閉鎖になったクラスが多くありました。クリスマス・お正月と、行事がもりだくさんの冬休み。三学期も元気に楽しく過ごすことができるよう、引き続き感染対策を行うとともに、体調管理に気をつけて生活しましょう。

～11月には臨時の歯科健診がありました～

冬休みの時間を使って、治療が必要な人は受診するようにしましょう。今回の歯科健診では、

むし歯保有者 150人
うち治療済み 26人

おいしいものを食べた後も必ず歯みがき!



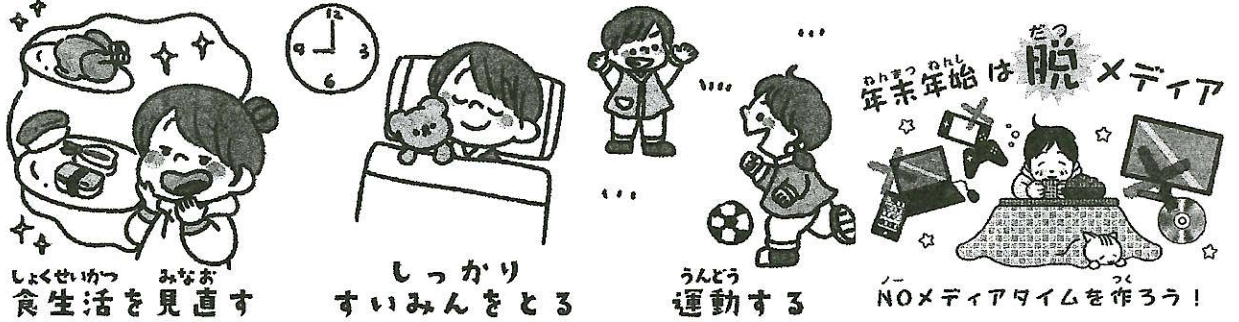
安行東小学校治療率100%を目指しましょう!

“安行東っ子 冬休み すくすくカード” について

元気に三学期をむかえられるように、“安行東っ子 冬休み すくすくカード”を配付します。「すいみん・しょくじ・はみがき・メディア」をチェックするカードです。はやね・はやおきの時間とメディア利用のルールは、おうちの人と相談して、自分で目標を決めて取り組んでください。

(目標の時間は、ふだん学校に通っている時と同じぐらいの時間にしましょう。)

冬休みはこれをするチャンス!



《12月の保健目標》 かせをひかないようにしましょう

かせをひかないために、自分でできることは何だと思えますか? 早寝・早起き、バランスの良い食事をとる、適度に体を動かすなど、他にもいくつかあると思います。楽しい冬休みを過ごすためにも意識して行動してみましょう。それでもかせをひいてしまった時には、しっかり休むことが大切です。

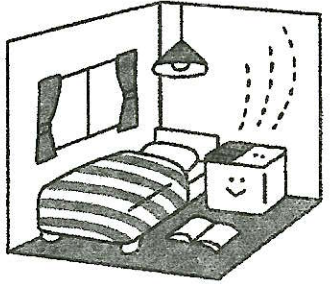
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む (あたたかくして早寝しよう)



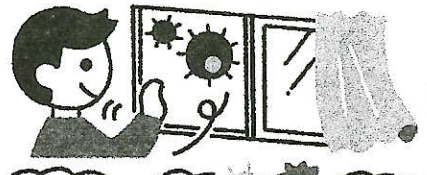
しっかり食べて栄養をとる (ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に (温度21～24℃、湿度60%前後)

ウイルスのつぶやき

耳をすませると、こんな声が聞こえてきました。「○○さんの部屋は、空気の流れをしないから、すごく生活しやすいなあ」。これは、とあるウイルスの言葉。教室では空気の流れをしていますが、同じように、みなさんのおうち(部屋)でもしていますか? 空気の中にただよっている、かぜやインフルエンザのウイルスを吸い込むと、そのウイルスに感染しやすくなります。ウイルスを外に追い出すために、空気の流れをしてくださね!



キモチワルイ

…吐き気・嘔吐

冬季に流行しやすいノロウイルスによる感染性胃腸炎で主症状としてみられる「吐き気・嘔吐」。他にも、乗り物酔い、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、きつい服やベルトによる締めつけなど、さまざまな原因で起こります。もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしましましょう。そして、吐いた後の対処は?

- ①うがいをし、残った嘔吐物を除去
- ②水分(スポーツドリンクなど)を補給
- ③楽な姿勢で休み、心身を落ち着かせる