

# ほけんだより 12月

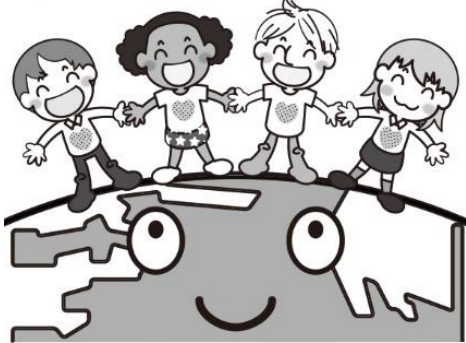
あつという間に12月に入り、今年もあと1か月です。朝は、寒いのに昼間は暖かかったり、教室は暖かいのに廊下は寒かったりと、気温差が大きいときもあり、体調管理が難しいですね。衣服で調整してみましょう。

空気が乾燥する寒い日は、感染症にかかりやすくなります。原田小学校では、インフルエンザが流行中です。急な発熱と頭痛、関節痛などの症状が出た人は、病院受診をし、ゆっくり休養をとりましょう。

引き続き、手洗いうがい、マスク、水分補給を忘れずに、また、睡眠をたっぷりとり、バランスの良い食事を心がけましょう。

今年もあと3週間ほどです。毎日の生活リズムを振り返って心と体を整えて、元気に新しい年を迎えられるといいですね。

12月10日は世界人権デー



人権って難しい言葉ですが、  
 “みんなが幸せになりたいと思う気持ち”  
 “お互いの気持ちを大切にすること”が、人権  
 感覚を育てていくことではないでしょうか。  
 お友だちに、そして、ぜひ自分自身にも、やさしい  
 ことばをたっぷりかけてみてくださいね。

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする  
 マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える  
 「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える



## ほけん目標 じょうぶなからだをつくろう

わかるかな?

① ん

② ん

③ ん

ヒント

① ウイルスを追い出すために30分に1回はしよう

② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ

③ 夏はこまめにしても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です

寒いとサボりがちなことベスト3

寒くても元気に!

これから寒くなっていきますが、こまめに換気をして空気を入れ替え、気持ちよくすごしましょう!

こまめな手洗いも続けて、感染症を予防しましょう。

続けよう!  
こまめに手洗い



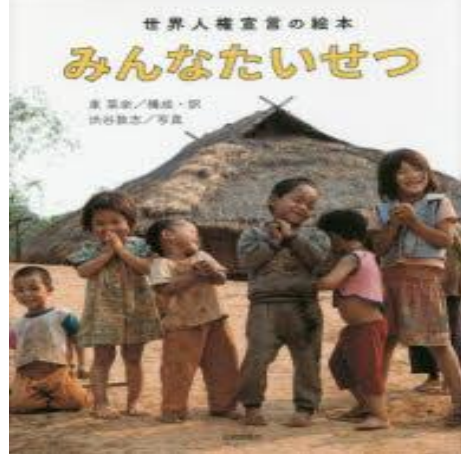
### 感染対策にピッタリな湿度は?

げへ 寒くて 空気が乾燥した部屋、最高~!!

湿度の目安

- ✕ 40%以下  
ウイルスが増殖・活性化する
- ◎ 40~60%  
ウイルスが増殖・活性化しにくい  
人にとっても快適!
- ▲ 60%以上  
ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は18度以上が◎



# 師走のし忘れ ありませんか？



12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていないことありませんか？



## ☐ 朝ごはん

時間がなくて食べていない...という人は、30分早く起きてみましょう

## ☐ メディア

ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう

## ☐ 手洗い

外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう

## ☐ 病院受診

健康診断で気になることがあった人は、今年のうちに受診するのも忘れずに

## 靴のサイズはOK?

どんどん成長する子どもたち。この1年で体だけでなく、できるようになったこともたくさんありますよね。

さて、見た目にはわかりづらいのが、足の成長です。サイズの合わない靴を履いていると、足が変形したり、巻き爪や陥入爪、外反母趾など、トラブルの危険も。

新しい年を迎える前に、靴の見直しをお願いします。

### 小さくなったサインかも

- 歩き方が不自然
- 最近よく転ぶ
- 走るのを嫌がる
- 足が赤くなっている

### 選び方のポイント

- 素材** 通気性のよいもの
- つま先** 5~10ミリのゆとりがある
- 底** 親指の付け根部分が柔軟に曲がる
- かかと** 芯がしっかりしたもの



## 大切にしたい 冬至の風習

1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至には、昔ながらの習わしがあります。

### ゆず湯でカゼ知らず？

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。血行をよくする働きがあり、体を温めてくれます。

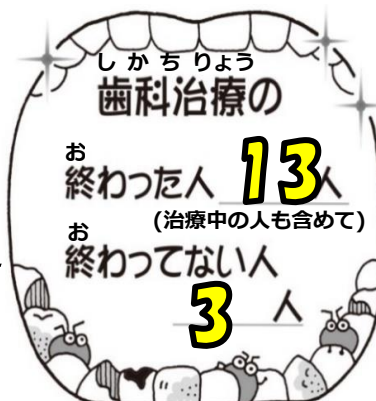


### 【保護者の皆様へ】

歯の治療率は、現在81%です！残り3名の児童がまだ歯科受診ができていない状況のようです。お口の健康状態も日々変化していきます。むし歯や歯周疾患を放置していると、悪化して

治療に時間がかかってしまいます。お口の衛生が保たれていないと、感染症にもかかりやすくなってしまいます。

今年のむし歯は今年のうちに治療をしていただけるようお願いします。



## 保健だより 号外

# 歯みがきだより

Supported by 歯みがきKids

小学生の口の中は、日々、変化しています。

幼稚園、保育園の時に比べて、お子さん自身、「自分でできること」も増えてきたと思います。身体や心の成長と共に、口の中でも、歯の生えかわりや、機能(食べる・話すなど)の獲得など、日々成長しています。小学生の時期というのは、保護者が手をかける「他律」の時期から、自分で自分の事をやる「自律」の狭間です。保護者の皆様も、年々、子供への接し方が難しくなったり、楽になったりと...関わり方でお悩みになったこともあるのではないのでしょうか。お子さん自身では、まだ気づけないことや、きれいにみがくことも難しいため、全て手を放すのではなく、お子さんと一緒に口の中の観察を継続して、健康を育てていきましょう。

永久歯へのはえかわり、実はトラブルが潜んでいる...

小学校において、「学校歯科健康診断」が毎年実施されていますが、その際に、「うちの子は大丈夫かしら...」と、結果にドキドキされている保護者の方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？ お子さんが持って帰ってくる診断結果で、「異常なし」の結果をもらって安心していらっしゃる方もいるかと思いますが、

「ああ、よかった〜...」と、思うその前に!

生えかわりが早くても遅くても歯並びに影響する

生えたばかりの永久歯は弱いすぐむし歯になる

うっ! 寝起きに口臭...うちの子供大丈夫?

よく見たら、口を開けていることが多い! それ、歯医者さんでみてもらえますよ

永久歯へと生えかわっている、小学生の時期には、実はトラブルがいっぱい潜んでいます

要観察の中には、歯に穴が空いていない「初期むし歯」も含まれている

本当に、お家のケアに自信がありますか?

健康診断で問題がなかった場合でも、歯科医院のエックス線などの検査機器が整った環境で検査をすることで、見えないところにあるむし歯や、次に生えてくる永久歯があるかどうかなどもエックス線で精密に検査できます。そのため、上記のようなトラブルにもすぐ気づくことができます。

この冬休みに、定期健診デビューしてみませんか？

## 子供の「定期健診」って何をしてもらえるの？

「痛みもないのに、何をしてもらえるの?」「何も無いのに来ましたって、なんだか言いにくいなあ...」と思っている方いらっしゃるかと思います。そんな方は、ぜひ「小学生歯みがき研究サイト『歯みがきKids』」を覗いてみてください。歯科医院にて実施している「定期健診=予防歯科」の内容をご紹介します。

歯みがきKids「家族で予防歯科」URL:

[https://www.lion-dent-health.or.jp/hamigakids/guardian/yoboushika/?utm\\_source=email&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=2111\\_hamigakids](https://www.lion-dent-health.or.jp/hamigakids/guardian/yoboushika/?utm_source=email&utm_medium=email&utm_campaign=2111_hamigakids)



小学生歯みがき研究サイト  
歯みがきKids



はじめましょう! 家庭で予防歯科 | 保護者のみなさんへ | 歯みがき Kids  
[https://r18.smp.ne.jp/u/No/12045785/I3ypJ136JPaD\\_2995/yoboushika.html](https://r18.smp.ne.jp/u/No/12045785/I3ypJ136JPaD_2995/yoboushika.html)