

冬休み ほけんだより

平成29年12月20日
さいたま市立中島小学校 保健室



12月22日は「冬至」です。太陽の出ている時間が1年の中で1番短く、1年の中で夜が1番長い日です。柚子湯に入って温まるのも冬至の習慣ですね。他にも、星空観察や家族との団らんなど、普段なかなかできないことをゆっくり楽しむ夜になるといいですね。

さて、もうすぐ冬休みが始まります。冬休みはたくさんのイベントがあるので、夜遅くまで起きていたり、ごちそうをいっぱい食べ過ぎたり、寒いからといって外で遊ばなかったりと、生活リズムが崩れてしまいがちです。学校があるときと同じように早寝早起きをして、元気いっぱい楽しい冬休みにしてください。

インフルエンザに気を付けよう!!



毎年、冬になると流行するインフルエンザ。インフルエンザは、鼻水、咳、くしゃみに加えて、急な高熱、筋肉痛、関節痛、頭痛等も出て、重症化すると気管支炎や肺炎も併発する感染症です。インフルエンザウイルスは少しずつ形を変えるため、人の免疫の記憶をすり抜けてしまいます。そのため、ワクチンは毎年接種する必要があります。

インフルエンザの
感染経路3つを知って
予防しよう

飛沫
感染

感染している人のくしゃみやせきで飛び出したウイルスを吸い込む



予防法 **マスクをする**

接触
感染

ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる



予防法 **手をしっかり洗う**

空気
感染

空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む



予防法 **換気をする**

インフルエンザ いつから登校していいの?

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

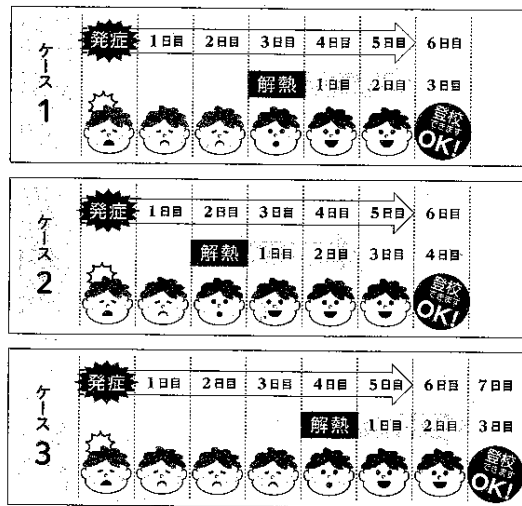
解熱後
2日が経過している

+

発症後
5日が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK





冬休み歯みがきカレンダーの取組について



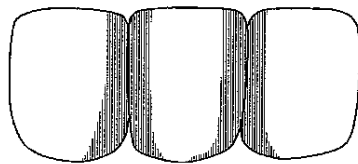
本校では毎年、健康委員会の取組として『冬休み歯みがきカレンダー』を行います。年末年始で忙しい時期ですが、できるだけ1日3回、ていねいにみがけるといいですね。声かけや仕上げみがき、色塗り等、ご協力よろしくお願いします。

配付日	12/20 (水)	提出日	1/ 9 (火)
実施期間	12/23 (土) ~ 1/ 8 (月) の17日間		

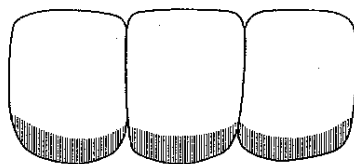
みがき残しやすい場所は注意してみがこう

歯と歯の間や歯ぐきとの境目、おく歯のかみ合わせなどはみがき残しやすい部分なので、鏡を見ながら毛先をきちんと当ててみがきましょう。

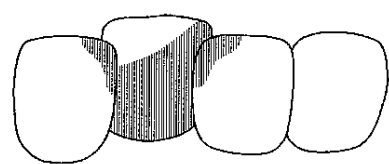
◎みがき残しやすい部分



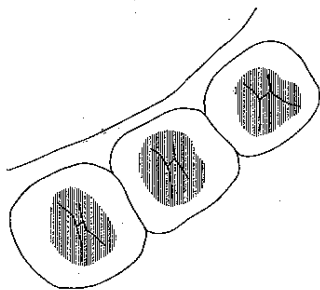
歯と歯の間



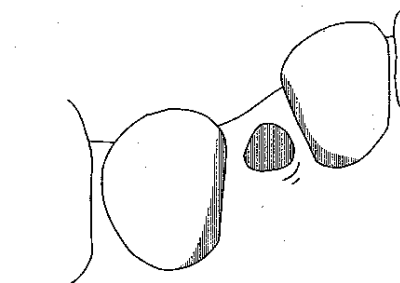
歯と歯ぐきの間



前後にずれている歯



おく歯のかみ合わせの部分



新しく生えている歯とその周り



毛先が曲がってきたら、新品に交かんしよう

歯ブラシを長い間使っていると、毛先の部分が外側に向かって開いていきます。毛先が開いてくると歯の面に対して、きちんと当たらなくなり、歯こうが落とせなくなります。

歯ブラシの裏側から毛先が見えるほど、毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシに交かんしましょう。

