

ほけんだより 2月

新潟市立日和山小学校
令和2年2月3日

今日2月3日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼にたとえ、豆をまいて無病息災を願います。



でも、豆をまくだけではカゼやインフルエンザウイルスを追い払えません。手洗いうがいと水分ほきゅうをして、しっかり予防しましょう。



ウイルスは

こんなところに...

- ドアノブ
- 電気のスイッチ
- 階段の手すり
- スマホの画面
- パソコンのキーボード
- など

A cartoon virus character with a smiling face, holding a smartphone.

だから手洗い!

手についたウイルスが体内に入ってしまうのを、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

本校では、昨年11月下旬から12月にかけてインフルエンザA型が大流行し学年閉鎖や学級閉鎖の措置をしました。

今現在、かぜやインフルエンザでの欠席はほとんどなく、落ち着いていますが、市内の学校ではインフルエンザによる措置をとっている学校が出ています。これからも、うがい・手洗い・マスク・教室の換気・規則正しい生活をこころがけましょう。

1月16日(木) 8:15~8:30 手洗いの仕方をビデオ放送
保健委員会児童が1年生、2年生の教室で指導しました。

6つのポーズに^き気をつけて^{てあら}手洗いをしましょう



ビオレ「あわあわ手洗のうた」から

手洗いクイズ

第1問 手についたばい菌をしっかりと洗いながすには、手にあわをひろげてからどのくらいの時間洗えばいいでしょうか？

- ① 3秒 ② 7秒 ③ 15秒以上

第2問 体のなかで一番洗っているのは、どこでしょう？

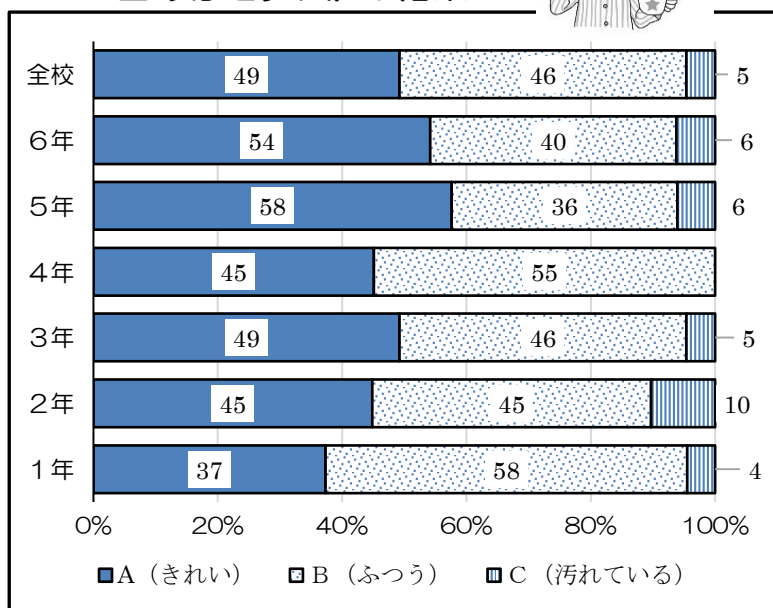
- ① かお ② 手 ③ かみの毛

冬休み「歯みがきテスト」「歯みがきカード」の結果

冬休みの歯みがきテストにご協力いただきありがとうございました。おうちの方と一緒に実施した歯みがきテストやアドバイスが、子どもたちの励みになることと思います。結果を集計したところ、みがき残しや朝の歯みがきをしていない子が多く見られました。時間をかけた丁寧な歯みがきを習慣化できるように、おうちの方から継続的な声かけをお願いいたします。



歯みがきテストの結果

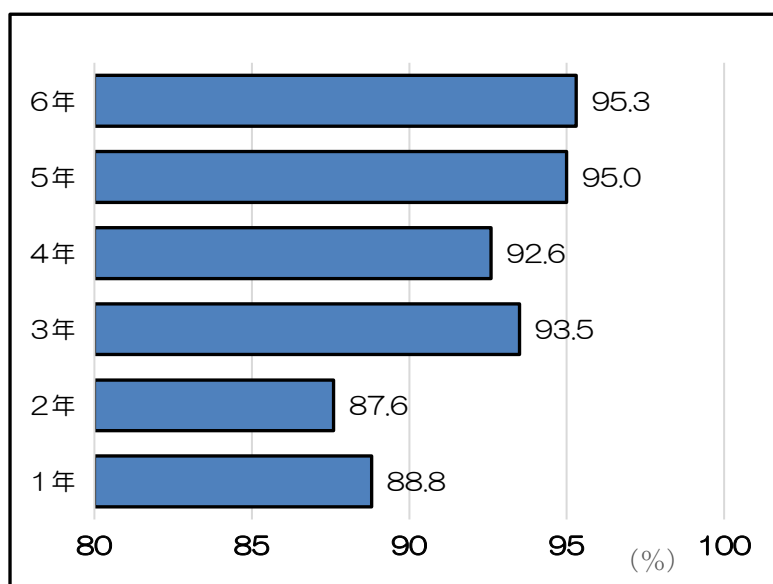


<歯みがきテストでわかった

良い点、改善が必要な点>

- 定期的に歯科医院へ受診して、ブラッシング指導を受けてからみがき方がじょうずになった。
- おうちの方が必ず仕上げみがきをして、むし歯にならないように気を付けている。
- 時々フロスを使っている。
- 鏡をみながら、時間をかけてていねいにみがいている。
- 高学年になり、みがいた後点検をしている。
- △ふだんは、歯みがきの時間が短い。
- △かみ合わせ、歯の裏側、歯と歯の間、歯と歯肉の間にみがき残しがある。
- その他に、一番みがきやすいと思われる前歯のみがき残しがとても多い。
- △鏡を見ないで、歯みがきをしている。
- △朝、歯みがきをしていない人が多い。
- △右側のみがき残しが多い。
- △漫画やテレビを見ながら、だらだらみがいている。

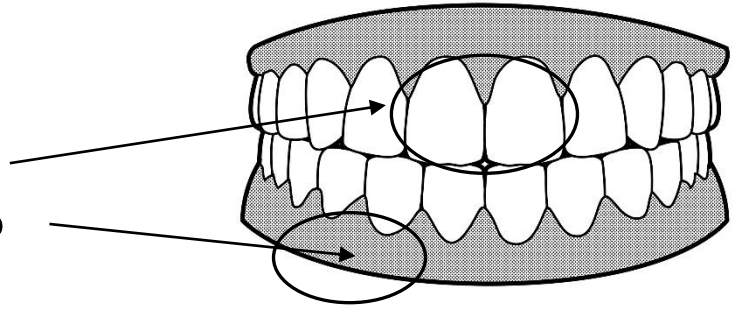
歯みがきカードの結果



※カードをお返ししました。再度お子さんと一緒に工夫できる場所などについて話をしてください。乳歯がある間は仕上げみがきをお願いします。(5年生の半数は乳歯があります。)

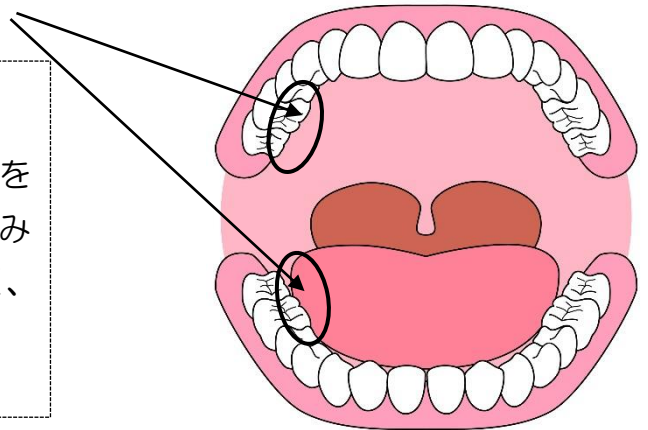
みがき残しはこんなところに多いです

- ① 上の前歯の面（みがき忘れが多い）
- ② 右側の下の前歯の歯と歯ぐきのさかいめ（ちょうどカーブになっているところ）
- ③ 奥歯の内側（特に、右側の上下の奥歯）



なぜ、右側に多いの？

歯ブラシをもっている手が右手だから、右側をみがこうと思うと右手をひっくりかえしてみがかないといけません。それがやりにくく、みがき忘れてしまうようです。



みがきかたのポイント

- ① 歯ブラシは、横だけでなく、たてやななめなど、いろいろな方向に動かしてみがく。
- ② 持ち方は、にぎって持つと、力が強くなりすぎるので、えんぴつの持ち方と同じように持つとよい。（力が強すぎることなくみがくことができる）
- ③ 小学生の間に、奥の6才臼歯や12才臼歯がはえてきます。はえてきているか、時々確認して、はえ始めたら、そこをめがけてみがく。（完全にはえるまでに時間がかかり、はえかけ中の歯には汚れがたまりやすく、むし歯にもなりやすい）

心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな
体の症状
には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみて。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

