

ほけんだより

令和6年12月17日
12月号 保健室
上尾市立上平小学校

2024年も残りわずかとなりました。寒い日が続いており、上平小学校ではかぜやインフルエンザでお休みする人が増えてきています。マイコプラズマなどの感染症の流行も心配されますので、感染症予防を続けていきましょう。

また、もうすぐ冬休みです。クリスマスやお正月があり、楽しみにしている人も多いと思います。楽しく過ごすためには、健康であることが大切です。規則正しい生活で、寒さに負けず元気に過ごしましょう。



すいみん よい睡眠をとろう



ぐっすり眠ると、良いことがたくさんあります。反対に、眠れていないと、集中できなったり、イライラしたり、頭が痛くなったりします。

小学生の睡眠時間は9～12時間が推奨されています。冬休みも夜更かしは避け、良い睡眠リズムを心がけましょう。

成長ホルモンが十分に出る

脳や体のつかれがとれる

見たことが整理されて定着する

病気へのていこう力がつく

心の状態が安定する

ぐっすりとおむるコツ

- ① 早く起きて朝日を浴び、日中、元気に活動する。
- ② ねる1時間前までにはテレビやゲームを消す。
- ③ ねる前に毎日同じ行動（入みんぎ式）をする。

© 少年写真新聞社 2023

「冬休み健康生活カレンダー」

「冬休み健康生活カレンダー」を毎日つけて、冬休みに生活リズムがくずれないようにしましょう。3学期始業式の1月8日(水)が提出日です。

〈保護者の方へ〉

- ・「冬休み健康生活カレンダー」を配布します。冬休み中にお子さんが記入を忘れないように声かけをお願いします。
- ・感染症には十分ご注意ください。石けんによる手洗い・うがい・お部屋の換気・加湿・こまめな水分補給も必要です。感染症が疑われるときは、医療機関の受診をお願いします。
- ・規則正しい生活リズムを崩さないようにお願いします。特に、寝る時刻と睡眠時間には注意してください。

感染症 みんなで協力して 流行を防ぎましょう

感染症予防の3原則

- 抵抗力を高める
 - バランスのとれた食事
 - 適度な運動
 - 十分な睡眠
- 感染経路の遮断
 - 手洗い
 - うがい
 - 咳エチケット
 - マスク
- 感染源の除去
 - 患者の隔離

寒くなり空気が乾燥してくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。インフルエンザやノロウイルスにかからないように、自分の生活を見直してみよう。乾燥対策にも取り組んでみてくださいね。

のどの乾燥対策アレコレ

- 部屋を加湿する(湿度50～60%程度)
- こまめに水分をとる(常温の水か白湯がよい)
- うがいをする(のどの奥にも届くように)
- マスクをする(呼吸による保湿効果)
- 口呼吸ではなく、鼻呼吸をする

めざせ！むし歯ゼロ！

現在、上平小学校のむし歯治療率は73%です。

歯や口は、私たちが食べものから栄養をとるための入口です。いつもきれいで健康な状態でないと、しっかりかんで食べることができず、体を作ったり動かしたりするもとなる栄養がとれなくなってしまいます。また、小学生では『永久歯』とよばれる、この先ずっと使う歯が生えてきます。生えてきたばかりの歯はむし歯になりやすいため、ていねいな歯みがきが大切です。

歯と口の健康のためには、毎日の歯みがきに加えて、歯医者さんに行くことがおすすめです。むし歯の治療のお知らせをもらった人は必ず行きましょう。学校の歯科健診から半年経ちましたので、治療のお知らせもらわなかった人も定期検診にぜひ行ってみましょう。歯医者さんでは、治療だけでなく自分の歯や口に合ったケアの方法も教えてもらえます。

お知らせ

- *冬休みが終わったら、「身長・体重測定」があります。
- *受診したら、結果をお知らせした黄色の用紙を学校に提出してください。

