



保健だより

さいたま市立河合小学校
保健室
令和6年12月2日(月)

気が付けば、今年も残り1カ月。河合小の木々の葉も落ち始め、冬らしくなってきました。

さて、今年の冬至は12月21日です。冬至は、一年で一番昼間が短く、暦の上では、冬の真ん中とされています。そして、本格的な冬の寒さや厳しさは、この冬至から始まります。

さて、気温が低くなると、人間の抵抗力は下がっていきます。一方で、風邪やインフルエンザなどのウイルスは、空気が冷たく乾燥すると活発になります。ウイルスに負けないように、“手洗い・うがい”はもちろん、室内の空気と加湿を上手に行い、元気に過ごしましょう。

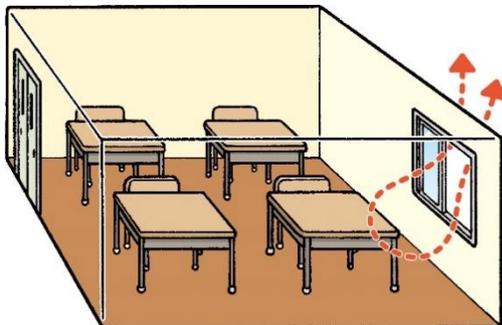


きも
気持ちのよい
かんきょう
環境をつくろう

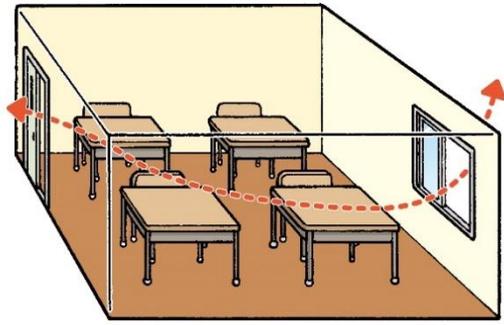
こまめにかん気をしよう

かん気をする事で、よごれた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。

窓を開けた時、向かい側にも窓や扉がある場合は両方開け、空気の通り道をつくってあげましょう。きれいな空気がよりたくさん室内に入りやすくなります。



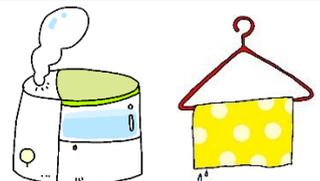
かたがわ まど あ ばあい
片側だけ窓を開けた場合



りょうがわ まど あ ばあい
両側の窓を開けた場合

空気くうきの通り道とおみち
(赤い点線あかてんせん)

寒さむくなると使う暖房器具たんぼうきぐ。部屋へやを暖あたたかくしてくれる一方で、室内しつないはとても乾燥かんそうし、かぜやインフルエンザのウイルスが増殖ぞうしょくします。加湿器かじつきなどを使い、湿度しつどを保ちましょう。



12・1月の保健行事・お知らせ

12月25日(水)～1月6日(月)

冬休み歯みがきカレンダー ※提出日1月7日(火)

1月 9日(木) 発育測定 4・3・2年生 (予定)

1月 10日(金) 発育測定 6・5・1年生 (予定)

保護者の皆様へ

《4年「自分の歯をむし歯から守ろう 一咀嚼チェックガムを体験―》

11月15日(金)4年生の歯科保健指導に参加しました。授業では、アニメーションとクイズを用いて、歯と口の健康の大切さを楽しみながら学びました。

授業の内容は、咀嚼チェックガムを体験し自分の咀嚼力をチェックしたり、噛むことの効果について学んだりしました。更には、むし歯のメカニズムや、「4つ葉のクローバー作戦」という名のむし歯予防の具体的な方法についても知ることができました。授業の様子を一部紹介します。



咀嚼チェックガムを口に入れて、60秒間カミカミしました。



事前アンケートを実施しました。『ふだんから よくかんで食べものを食べていますか』の質問に、92%が「はい」と答えていました。『よくかんで食べることで どんなよいことがあると思いますか』の質問には「歯が丈夫になる、虫歯の予防になる」と回答していました。



ガムの色をみんなでチェックしました。赤くなるほど、よく噛んでいることを示しています。



子どもの頃の歯と口の健康習慣は非常に大切で、生涯の歯と口の健康を左右するともいわれています。お子さんの歯と口の健康を保つために、御家庭でも引き続き、“食後の歯みがき”の声かけ、“定期的な歯科医院への受診”などをよろしくお願いします。



2学期も学校保健活動への御理解と御協力をいただきありがとうございました。3学期も引き続き、子どもたちの心身の健康のために、御協力をよろしくお願いいたします。

なお、冬休みの中に緊急連絡先の変更等がございましたら、担任を通じてお知らせください。