

# ほけんだより

25.12.17

太田市立菫川小学校

朝夕の冷え込みが一段と厳しくなり、本格的な冬の到来となりました。

本校では、発熱、嘔吐、腹痛などで欠席する児童が増えてきている状況です。これらの感染症にかからないためにも規則正しい生活習慣を心がけ、外から帰ったら必ず、うがい・手洗いなど一人ひとりが健康管理をしっかりと、この冬を元気に過ごせるようにしましょう。

## 感染性胃腸炎に気をつけて！

群馬県では12月10日、1医療機関当たりの感染性胃腸炎患者報告数が20人を超え、警報が発令されました。本校においても腹痛、嘔吐、吐き気等で欠席、早退する児童や増えてきています。

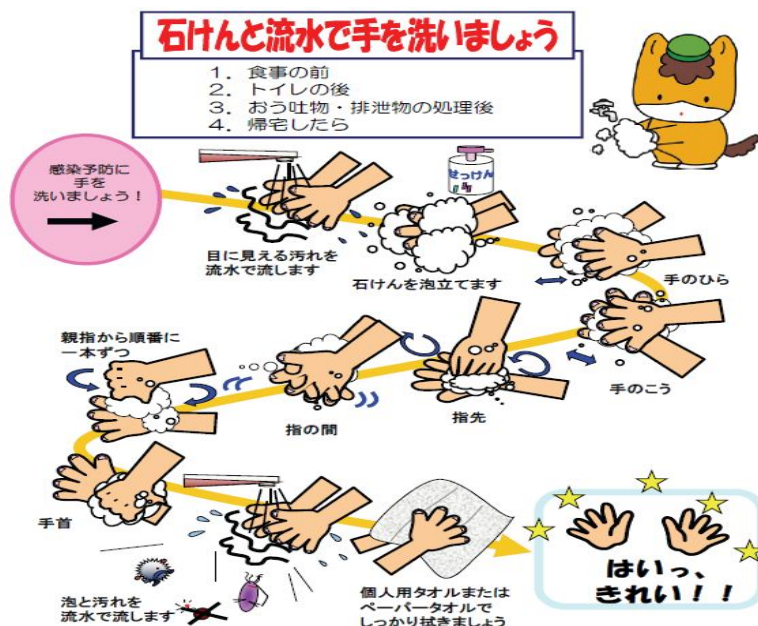
感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染症はの予防には手洗いをすることが大切です。日頃から正しい手洗いをして感染予防を心がけましょう。

## 感染予防のポイント ～ まずは、手洗いから！

(1) 石けんを使って手を洗いましょう。

親指のつけ根や指の間など、洗い残しがないようにしましょう。

とくに、トイレの後、食事の前、外から帰った後は念入りに！



(2) 家族の間での感染を予防するために、吐いたものを処理するときは、手袋とマスクを着用し、使い捨ての布やペーパータオルなどを使用して処理をしましょう。また、消毒には塩素系漂白剤（ハイターなど）を薄めたものを使用しましょう。

## 4年生歯科保健指導実施

1 2月5日（木）、歯科校医の長島先生・太田医療技術専門学校の20名の学生さんに来ていただきかむ事の重要性と歯のみがきかたを教えていただきました。

一生使う大切な歯を守るために、学習したことを生活の中で生かしてほしいです。

### 学習内容

#### 1 よくかむと……

- ①脳が元気になる。
- ②食べ物がさらに美味しくなる。
- ③だ液が出て歯を守ってくれる。

『食べ物のかむ回数』

プリン5回 イチゴ10回 ハンバーグ30回 ご飯40回

皮つきのりんご70回～100回 フランスパンやかた焼きせんべい100回

よくかんで食べることは、むし歯予防になるだけでなく、体に良いという事を教えていただきました。食事をする時は、よくかんで食べるよう心がけましょう。



#### 2 歯垢染め出し

全員に歯垢（プラーク）染め出しをしました。全員が給食後歯みがきをしたようですが、赤く染まっていた人が多かったです。（特に歯と歯肉の間・歯と歯の間・歯の内側）

赤く染まった所は歯の汚れで、むし歯菌がいっぱいです。

子ども達は歯垢染め出しをし、みがいているつもりでもみがけていないことがわかったようです。

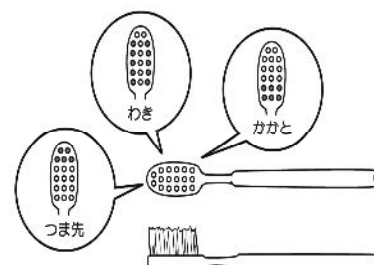
#### 3 歯みがきのポイント

- ・みがく順番を決める。
- ・毛先を歯にしっかり当てる。



#### 4 ブラッシング指導（全体・個別）

- ・みがく順番（下の歯外側・下の歯内側・下左奥歯、下右奥歯のかみ合わせ・上の歯外側・上の歯の内側・上左奥歯、上右奥歯のかみ合わせ）を決めてブラッシングをすることが大切です。
- ・前歯の内側は、歯ブラシのかかとを使ってみがきます。
- ・奥歯は、歯ブラシのつまさきを使ってみがきます。
- ・前歯は横みがきと縦みがきでみがきます。縦みがきは歯ブラシを縦にし1つの歯を3つに分け、歯の両端は歯ブラシのわきを使ってみがきます。



# ほけんだより



25.12.19

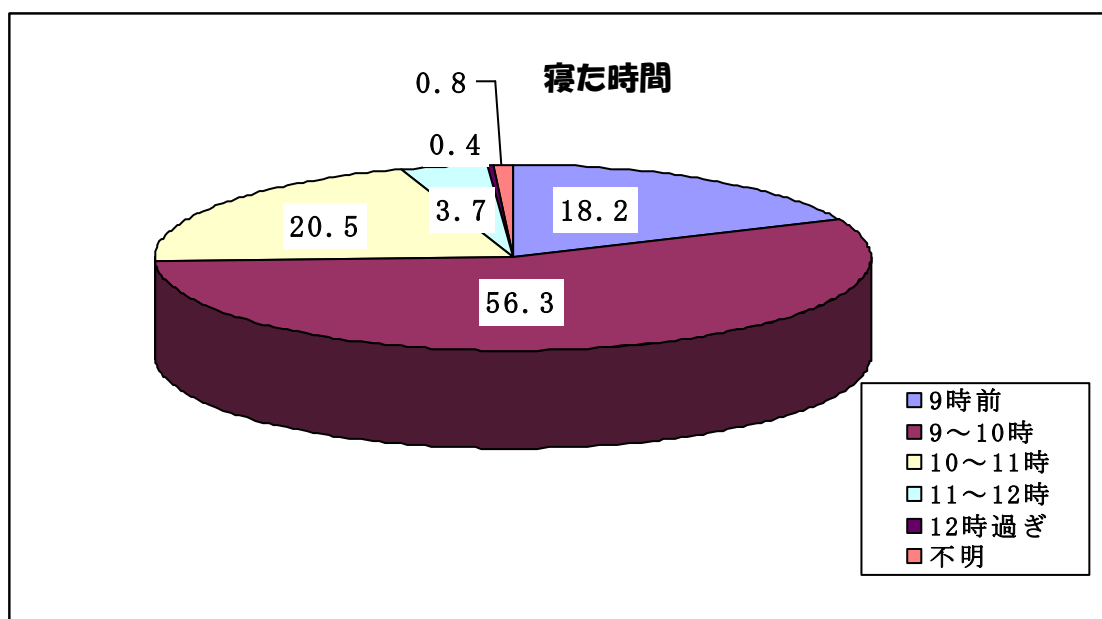
太田市立葦川小学校

たくさん行事のあった2学期も終わり、いよいよ冬休みになります。冬休みは、クリスマス、お正月と楽しいことがいっぱいあり、生活のリズムが乱れやすい時期です。早寝・早起き、朝ご飯を心がけ、充実した冬休みにしましょう。そして、1月7日には、みなさんの元気な笑顔を見せてください。

## 「早ね・早あき・しっかり朝ごはん」で心も体も元気

本校では、基本的な生活習慣を育てるために児童保健委員会のみなさんが毎月1回「生活調べ」を行っています。今回はこんな結果でした。

### 12月の生活調べの結果



『寝た時間』については、「10時以降に寝た児童」は、24.6%で119人でした。その中には12時以降に寝ている児童も数名いました。

『朝の目ざめの様子』については、「眠くてなかなか起きられなかった」と答えた児童は、31.5%で152人でした。

『朝食を食べてきたか』については、「朝食を食べないで登校してきた児童」は6人でした。

『はみがきを』については、「歯みがきをしないで登校してきた児童」は8.5%で41人という結果でした。

「ハンカチを持って登校している児童」は361人、「ティッシュを持っている児童」は380人でした。「爪が短く切っている児童」は372人という結果でした。

## <生活リズムをととのえよう>

夜遅くまで起きていると、朝なかなか起きられず、朝食をとる時間がなくなります。朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて時差ボケと同じ状態になります。疲れやすく、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまい、夜眠りにくくなります。

夜更かしをするといつも明るいところにいる状態になり、メラトニンという睡眠を促すホルモンの分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくくなり、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。

夜遅くまで起きていて睡眠リズムが乱れてくると、生活全般のリズムが狂い、みなさんの心身の成長に悪い影響を及ぼしてきます。

小学生は10時までには寝るようにしましょう。寝ている間に学習したことが定着します。

## <生活リズムを立て直すには>

### 1 まずは早起きから始めよう

早寝早起きのリズムを確立するには、つらくてもまずは早起きから始めましょう。朝の太陽の光を浴びれば、眠気もすっきりします。

みなさんが健康的な成長をするためには、十分な休養・睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動などがとても大切です。

冬休みは出かける機会が多く、不規則になりがちです。

自分の生活を振り返り、「**早ね・早おき・しっかり朝ごはん・排便**」など基本的な生活習慣づくりを心がけ、心も体も元気な状態にしましょう。



## 治療はすみましたか？(12月17日現在)

	歯科	眼科	耳鼻科
治療率	80.7%	87.8%	82.4%

12月17日現在の受診・治療状況は、表の通りです。未受診者延べ79人には、再度受診票を出しました。習い事などで通院時間がとりにくくそのままになっている人がいるようですが大事な体です。まだ受診していない人は、この冬休みを利用してなるべく早く専門医で診てもらってください。

## 1月の保健行事予定

8日(水) 身体計測 (全学年)  
体育着(半袖・短パン)を忘れないで持ってくる。  
髪の毛の長い児童は、頭の上でしばらないで  
ください。

**3学期、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。良いお年をお迎え下さい。**