



# ほけんだよりのびやか

家庭数

登戸小学校 保健室

令和5年12月3日⑧号

12月になり、寒さも厳しくなってきました。毎朝布団から出るのが辛いですが、学校に来ると元気な声がたくさん聞こえてパワーが出ます。

本校の感染症情報ですが、11月と変わらずインフルエンザ、手足口病、マイコプラズマ肺炎、伝声性紅斑(りんご病)、感染性胃腸炎と多岐に渡っています。インフルエンザの感染者数は少し落ち着いています。インフルエンザは引き続き、保護者の方に記入していただく「インフルエンザ療養報告書」の提出が必要となります。本校のホームページからも印刷できますので必要な場合はそこから印刷してご使用ください。ご家庭に印刷環境がない場合は学校でお渡ししますので保健室にもらいにいくようにお子様にお知らせください。



12月の保健目標 冬を健康に過ごそう

## 感染症にかからない! うつさない!!

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか?

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



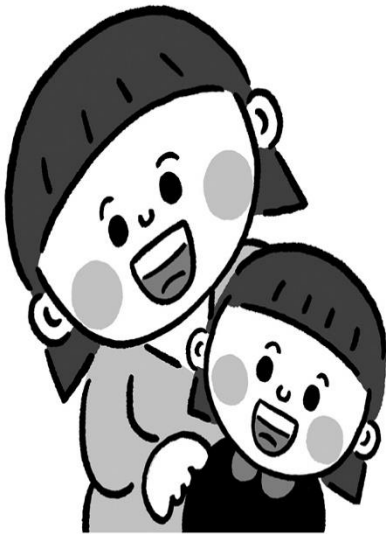
こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になる、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなか痛くなったりします。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- せきエチケットに注意する  
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- 石けんでていねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



もっと!

# 家族のおしゃべりタイム!



最近、家族でおしゃべりしていますか? 勉強や習い事で忙しい、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな? 何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOK。逆に、家族の話を聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。

親子の会話は、子どもの言語機能の発達と社会的情緒の発達に大きな関係があることを、多くの研究者が発表しています。



## 保健室の窓から

11月の「学校へ行こう」には、たくさんの保護者の方が足を運んでくださいました。子ども達もお家の方が来てくださるといことで、いつも以上に張り切っていました。

私も、登戸小学校に来てから初めて「学校へ行こう」で3年生の学活の中で、はみがきの授業を公開しました。登戸小は川崎市の平均と比較しても、未処置のむし歯がある児童は少ないです。ただ、川崎市の平均と比較すると、口腔衛生状態（歯垢が多く残っている、歯茎が炎症を起こしている）が悪いです。校医からは「歯磨きが上手にできていない子が多いですね。」という指摘を受けます。そこで、1年生に「6歳臼歯を大切にしよう」3年生に「上手に歯をみがこう」の授業をしています。

子どものうちから望ましい基本的な生活習慣を育てることが、健やかな成長につながり、大人になった時も自身で気を付けていくことができます。年に一度あるか?ないか?の保健室の先生による授業なので、子ども達は楽しみにしてくれています。少しでも、記憶に残る授業になるように、健康って大切!と思えるように授業をどのように進めていくか試行錯誤しながら行っています。