



令和6年11月29日
川崎市立南菅小学校
保健室 No.9

12月のほけんもくひょう * ふゆを けんこうに すごそう ♪保護者の方も一緒にお読みください♪

風邪に負けない体を作ろう！

保健室前の掲示板を見た人はいますか？南菅小の先生方に「風邪をひかないために気をつけていることは何ですか？」と聞いてみた結果が貼ってあります。うがい・手洗いなど体に関することや、笑う・気合い・押し活など心に関すること・・・元気に過ごすために真似してみたい工夫がたくさんありました。冬休みまで掲示しておくので、ぜひ見に来てくださいね。



風邪に何度もかかるのはどうして？



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで洗い流せます。

手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



ウイルスや細菌を体に入れないようにしましょう！

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗いが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう！

保護者の方向け ほけんだより

3年生「歯みがき指導」をしました

11月19日に学校歯科医さん、歯科衛生士さんをお招きしました。

生えだての永久歯をむし歯にしないよう、丁寧にブラッシングをしました。舌で歯をさわるとツルツルになり、子どもたちも達成感があった様子でした。指導後の子どもたちの質問が、とても具体的で大事なことばかり！先生も感心していらっしゃいました。

先生からは、家庭での仕上げみがきや定期的な歯科受診が大切だとお話がありました。生え変わり時期なので、みがき残しができやすいです。3年生にもなると子どもだけで歯みがきを終わってしまうかもしれませんが、永久歯にとって一番大切な時期なので、ぜひ仕上げみがきをお願いします。また、春の検診では歯石のあるお子さんが多かったです。歯石は歯みがきでは取れませんので、定期的に歯科を受診し、口の中に問題がないか確認していただけるとよいと思います。



11月の保健室の様子

10月から引き続きマイコプラズマ感染症、伝染性紅斑（りんご病）が流行しているほか、水痘（水ぼうそう）、インフルエンザの報告がありました。

伝染性紅斑は、特徴的な症状（頬や手足の発疹）がみられた時には感染力がほぼ消失しているため、知らない間に感染が広まります。マイコプラズマ感染症と伝染性紅斑は、飛沫及び接触感染です。日頃の手洗いやマスク着用が一番の感染予防となります。手洗いや咳エチケットについてお子さんと確認してみてください。

皮膚の乾燥による指や唇のささくれ・ひび割れでの来室も増えてきました。お風呂上がりにクリームを塗ったり、加湿器を使ったりして保湿を心がけましょう。手を洗った後は、清潔なハンカチやタオルで水分が残らないようしっかり拭くようにしましょう。



ほけんしつのはつぷやき

6月の「うんち」の掲示板と同様に、11月の掲示板も好評です。内容は、職員の風邪予防についてのアンケート結果です。撮影許可のあった職員は写真付きで紹介しています。通りかかる調理員さんや保護者の方もじっくり読んでくださっていて、うれしさ倍増です。快く協力してくれた職員みなさんにも感謝でいっぱいです。「クラス（子どもバージョン）のも載せてほしい！」という子もいたので、今後何か子どもたちの声も載せられる掲示板が作れたらいいな…と考え中です。

3年生の歯みがき指導の日の放課後、保護者の方とお話する機会があったのですが、「帰ってきてすぐ歯をみがいていました」とのことで、保健教育が伝わり実践されるって素晴らしい！と感動しました（泣きそうになりました）。授業だけでなく、ほけんだよりや掲示板など、見過ごされそうなものもしっかりキャッチしてくれる子どもたちの興味関心の高さに感謝しながら、心に響く保健教育を実施していけるよう頑張りたいと思います！