

保健だより



令和6年1月9日
大田区立新宿小学校

新しい年がやってきました。1月5日頃を「小寒」、20日頃を「大寒」というように、暦の上でも寒い時期に入ります。寒さに負けず、元気に過ごせるよう規則正しい生活を心掛けたいものです。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

< 1月の保健行事予定 > 体育着を忘れずに御用意ください。

日	項目	対象学年	時間
10日(水)	計測(身長・体重測定)	6年	午前中
11日(木)	計測(身長・体重測定)	1年	午前中
12日(金)	計測(身長・体重測定)	4年	午前中
16日(火)	計測(身長・体重測定)	3年	午前中
17日(水)	計測(身長・体重測定)	5年	午前中
18日(木)	計測(身長・体重測定)	2年	午前中

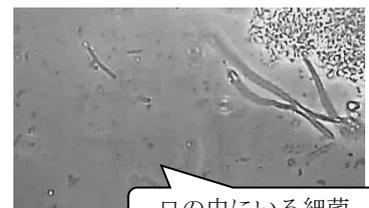
※身長・体重測定結果は、けんこうカードにてお知らせいたします。

3年生 歯みがき教室

12月21日(木)に、由井歯科医院から由井先生(本校歯科校医)と歯科衛生士さんお一人、大田区保健所蒲田地域健康課から歯科衛生士さんお二人をお招きし、3年生を対象に歯科指導をしていただきました。

今回は、家庭であらかじめ歯垢染色をし、磨き残しやすい箇所を調べてから学習に臨みました。当日は、「口の中の病気」や「歯のみがき方」等について学習しました。顕微鏡で口の中にいる「ミュータンス菌」などの細菌も見せてもらい、歯みがきの大切さを感じることができたようです。お忙しい中、歯垢染色の課題に御協力くださりありがとうございました。以下、3年生児童の学習感想です。

- その日の夜は、力を入れず、しっかりみがきました。
- ぼくは、これからもきれいに歯をみがこうと思いました。
- 歯垢をちょっと取っただけでも、1億個の菌があるなんて初めて知りました。もっと気を付けて歯みがきをします。
- 私は、歯をみがくことが面倒くさくて適当にやっていたけど、歯についていた菌を見て、ちゃんとやろうと思いました。



口の中にある細菌



～生活リズムを取り戻しましょう～



生活リズムは癖になりやすいものです。よい生活リズムを続けていけばよい習慣になります。冬休みの生活から学校生活へうまく切り替えるためにも、早めに起きることから始めてみると、自然に早寝もできるようになります。



感染性胃腸炎に御注意ください!

例年 11～2月 は感染性胃腸炎が流行しやすい時季です。感染予防で一番効果的なのは手洗いです。外から帰った後やトイレの後、食事の前には必ず石けんを使って丁寧に手を洗うことが大切です。

<病原体>

ノロウイルス、ロタウイルスなど

<症状>

吐いたり、下痢をしたりする症状が突然現れます。熱は出ない場合もあります。

<感染経路>

感染者の便や吐いた物が原因となり、それに触れた人を通じて感染が広がることがよくあります。また、カキなどの二枚貝を生で食べて感染する場合があります。

<登校について>

医師より、感染性胃腸炎と診断された場合には出席停止扱いとなります。出席停止期間の基準は「医師が感染のおそれがないと診断するまで」となります。



おう吐物の処理

～ しっかりと消毒しましょう ～

おう吐物は、広い範囲に飛び散ります。周囲から中心に向かって、掃除していきましょう。



おう吐物が付いたところは、消毒しましょう。カーペットなどは、アイロンで加熱消毒しましょう。

換気を良くしましょう。



消毒液の作り方
漂白剤(塩素系)の原液
ペットボトルのキャップ
2杯を500mlの水で
うすめます。
塩素濃度 0.1%

◇ 処理終了後には、十分な手洗いを心がけてください。