

# 12月

## ほけんだより

豊田北部小学校

保健室

平成30年12月6日

寒さも本格的になってきました。体調を崩して、発熱や嘔吐下痢症状で学校を休む人がいます。かぜやインフルエンザの予防のために石けんでの手洗いやうがい、症状がある人はマスクを装着するなどして、ウイルスが体の中に入らない対策をしましょう。

### 12月健康の日「2学期の生活を振り返ろう」

今日の健康の日では、健康チェックカードで、2学期の生活を振り返りました。お子さんの生活はいかがでしたか？

提出した用紙は全学期分の結果をグラフにして、3月の健康の日にご家庭に戻します。お子さんが帰りましたら、今一度一緒に振り返りをさせていただき、冬休みの生活にも活かせるといいです。

### <評価した項目>

- ① 自分の決めた時刻に起きることができたか。
- ② 歯・目・耳・鼻などの、病気の治療が済んだか。(4月～6月の定期健康診断の結果)
- ③ 朝ご飯を毎日食べたか。
- ④ 1日3回歯みがきをしたか。
- ⑤ 食事の前に、石けんで手を洗ったか。
- ⑥ 運動やお手伝いをして体を動かしているか。
- ⑦ 自分の決めた時刻に寝ているか。
- ⑧ 好き嫌いしないで、何でも食べているか。
- ⑨ 良い姿勢で過ごすことができたか。
- ⑩ おうちの人と話をしているか。

冬休みの生活でも守りたい、大切な項目です。  
今一度御家庭で振り返りを  
して、健康に過ごしましょう。



### 保健室からのお知らせ

<5年生の保護者様>

観音山宿泊体験学習前の調査書を12月10日(月)に配付します。

12月17日(月)までに提出をしてください。

# 歯の治療の様子

(11月30日時点)

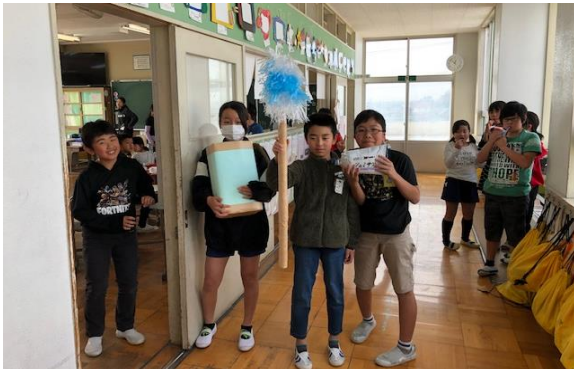
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
受診が必要な人	21	36	52	29	32	21	191
受診が済んだ人	16	33	47	24	23	19	162
治療率	76.2%	91.7%	90.4%	82.8%	71.9%	90.5%	84.8%

歯科検診の結果、治療が必要と思われるお子さんには「歯科検診結果のお知らせ」をお渡ししました。長期休みを利用して、治療をお願いします。

## 第2回学府合同歯みがき週間を実施しました！

11月26日～30日に、学府合同の第2回歯みがき週間を実施しました。御家庭での取り組みはいかがでしたか？学校では、委員会の児童が「歯みがき隊」となって、校内を周り、呼びかけをしました。お子さんの大切な歯を守るため、御家庭でも食後の歯みがきの声かけをお願いします。

また、小学校4年生までは仕上げみがきが必要な時期です。時間を見つけて、お子さんの磨き残しチェックもお願いします。



## かぜとインフルエンザ どう違う？

### かぜ

- かぜの原因になるウイルスは、ライノウイルスやコロナウイルスの他にもたくさんあります。
- 微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状です。
- 症状をやわらげる薬はありますが、治療薬はありません。暖かくして、すいみんをたっぷりとりましょう。

### インフルエンザ

- インフルエンザウイルスが原因です。
- 38℃以上の高熱、悪寒、のどの痛み、咳、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うこともあります。
- 48時間以内に治療薬を使うと、発熱の期間が1～2日短くなります。



## 年末年始 急な病気であわてないために

病院がお休みの時に限って、熱が出る…。という声も聞かれます。年末年始のお子さまの急な発熱やケガに備えて、近くの救急病院の診療時間を確認しておきましょう。また帰省先や旅行先の救急病院の情報も把握しておくとう安心です。

### 小児救急でんわ相談も活用しましょう

「病院を受診したほうがいいのかどうか…」と迷ったときの電話相談窓口があります。小児科医師や看護師がお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等をアドバイスしてくれます。

