

# ほけんだより 12月

矢祭小学校  
保健室  
令和5年12月15日



## 12月の保健目標「室内の換気に注意しよう」

11月後半から12月前半にかけて流行した矢祭小学校でのインフルエンザも、ようやく落ち着きを見せてきたところですが、まだまだ油断大敵！空気の乾燥が起りやすい冬場は、ウイルスが空気中にたどいやすく、風邪やインフルエンザの人が1人いたら、周りの人にも感染しやすくなります。寒くて窓をしめたいところですが、定期的に窓をあけ、空気を入れ替えるようにしましょう。換気をすることで、室内をただよっているウイルスを追い出すことができます。



←保健委員会4年生作成

## 加湿でウイルスにまけないぞ！

乾燥した環境では、インフルエンザウイルスは空気中に長い時間たどいます。加湿によって、空気中の水分が増えることで、ウイルスが水分の重みで落下し、空気中にたどようことができなくなるため、ウイルスを不活性化（感染力や毒性を失わせる）させることができます！

## のどの乾燥対策アレコレ

- 部屋を加湿する (湿度50~60%程度に)
- こまめに水分をとる (常温の水が白湯がよい)
- うがいをする (のどの奥にも届くようにする)
- マスクをする (呼吸による保湿効果)

口呼吸ではなく、鼻呼吸をする

人ののどのねんまくは、乾燥すると傷つきやすく、防御力が低下してしまうためインフルエンザなどのウイルスが入り込みやすくなるのでしたね。だから、のどをうるおすことはとっても大切！ぜひやってみてね。

## ほけん せんせい こぼなし ~保健の先生の小話~

先生がまだ高校生くらいだったときのお話です。先生は、ものすごく、まわりの目を気にする子でした。だから、「なんでこんなことができないんだ。自分はだめだなあ。」と落ち込むことも多かったのです。そんなとき出会ったのが、「人は長所で尊敬され、短所で愛される」という言葉です。素敵な言葉じゃないですか？

先生は、この言葉に本当に救われて、どんな自分も認めてあげられるようになりました。こんな風に、人生って、ちょっと見方を変えるだけで楽になることも多いもの。

1階廊下の壁には、見方を変える手助けをしてくれる「リフレーミングじてん」を掲示しました。

ぜひ、自分やお友達のよさを見つけてみてね。そして、「どう考えても短所だ」なんて思えるところも「でもここは、私の愛されポイントだもんね！」なんて言えたら…素敵ですね♡



## ◎4年生：「思春期の体の変化」についての学習をしました

11月30日と12月5日に、4年生を対象に性に関する指導を行いました。テーマは、「思春期にあらわれる心と体の変化」です。子どもたちは、初経や精通の仕組み、体や心の変化には個人差があること、相手を思いやることの大切さについて学習しました。

子どもたちからの素敵な感想を、一部ご紹介します。

- ・受精卵がすごく小さかったのでびっくりしました。
- ・今日の学習で、ぼくは声がちょっとずつ低くなっているけど、個人差があるから安心しました。



- ・思春期はとても大切な時期だと知れてうれしかったです。成長には人の個人差があるから心配しなくていいと分かりました。
- ・大人の人もなやみがあったんだなと思ったし、一人一人に個人差があるから思春期に悩んでいるときにやさしくアドバイスしてあげたい。

## ◎冬季休業中の歯科受診のおねがい

6月に「歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ」をお渡しした児童のうち、12月15日現在の受診率は、53.8%（63人/117人）です。この中でも、むし歯がある児童の受診率は52.5%（31人/59人）となっており、矢祭小学校の児童の口腔内の状況は少し心配な状況です。

まだ受診をされていない児童については、ぜひこの冬休みの機会を活用して受診くださいますよう、ご家庭のご協力をお願いいたします。なお、「歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ」の紙をなくしてしまったご家庭がございましたら、新しい案内をお渡しいたしますので、担任までご連絡ください。

### 【矢祭町・埴町の歯科医院】

歯科医院名	地域	受付時間
佐藤歯科医院	矢祭町	月～金 9:00～11:30、月火木金 14:00～18:00、土 9:00～12:00
古張歯科医院	矢祭町	月～土 9:00～13:00、月火水金 14:00～18:00
かなざわ歯科医院	埴町	月火水金土 9:00～12:00、月火水金土 14:00～18:00
緑川歯科医院	埴町	月火水金土 9:00～12:30、14:00～18:15
やえしま歯科医院	埴町	月火水金土 8:30～18:00
穂積歯科医院	埴町	月火水金土 9:00～12:00、14:00～18:00

※受付時間については、受診前にそれぞれお確かめください。