

おうちの人といっしょに  
読みましょう。

# ほけんだより12月号

- 《12月の保健目標》  
**・外で元気に遊ぼう  
 ・換気をしよう**

今月の目標はどちらも感染症の予防になることです。外で遊ぶことは体力向上により、かぜに負けない体づくりにつながります。換気は病原体であるウイルスを部屋に閉じ込めないためにとても大切です。毎日の習慣として続けてほしいと思います。

## 11月はインフルエンザが大流行しました

12月に入って大和田小学校ではインフルエンザにかかる人がかなり減ってきました。しかし、まだインフルエンザにかかっていない人もいるので注意が必要です。

最近の研究結果から、20歳以上の人で「インフルエンザにかかりやすい人」の特徴が分かったそうです。5つの特徴のうち、3つが当てはまる人は、3.6倍もかかりやすいとのことです。

このことから、子どもでもインフルエンザにかかりにくくするためには、どうしたらよいでしょうか？

### 20歳以上の大人で

#### インフルエンザにかかりやすい人の特徴

- 1 血糖が高め
- 2 肺炎にかかったことがある
- 3 多忙(とても忙しい)、睡眠不足
- 4 栄養不足
- 5 アレルギーがある

自分でも意識してできうることは次の二つです。

- ◎「3 とても忙しい、睡眠不足」にならないために、疲れを残さないためにも、睡眠時間を十分に取りましょう。成長期である小学生は9時間以上が望ましいそうです。
- ◎「4 栄養不足」にならないために、きいろ、あか、みどりの食品を意識して、バランスの良い食事をとりましょう。朝ごはんもぜひ食べましょう。

3、4、どちらも、ウイルスに負けないための体の働き「免疫力」をあげることができます。

## 学校保健委員会 テーマ「歯と口の健康」「けがに気を付けよう」

11月26日（水）に学校の大坂先生をお呼びして開催しました。今年も体育館で実施する予定でしたが、インフルエンザの流行が重なり、オンラインで児童保健委員会の発表を行いました。保護者の皆様にもご参加いただきありがとうございました。その一部をここに紹介します。その他の内容については、保健室前に資料を掲示する予定です。

### 6年生 けがに気を付けよう 学校医大坂先生への質問

#### 6年1組からの質問：絶対にけがをしないほうがいい体の場所

(部位)はどこですか？

**答え** 頭には中に「脳」があるので、もちろんけがをしない方がいいです。その他に先生が考えるけがをしない方がいい部位の一つ目は「目」。私たちは見ることでたくさんの情報を得ているからです。二つ目は「手」。特に利き手(使いやすい方の手)をケガするととても不便です。三つめは「足」。自由に動くことが難しくなるからです。

#### 学校医大坂先生からのメッセージ

けがの予防は「自分なりに注意し続けること」、むし歯の予防は「歯みがきを続けること」のように、続けていくことが大切です。かぜやインフルエンザの予防である、手洗い・うがい・マスク・換気なども続けることがやはり大切です。健康に過ごすための習慣を、ぜひ意識して続けていきましょう。



6年2組からの質問：いろいろなけがについての初期対応について。まず初めに、自分で何をすればいいですか？

**答え** 頭や体を強くぶつけたときは、その場で「助けて！」と誰かを呼びましょう。ほかのケガでは、保健委員会の発表のとおりですが、特にすり傷では、よく洗い流しましょう。痛いときはこすらなくてもいいです。洗うことで、ばい菌を体の中に入れないようにすることが大切です。

6年3組からの質問：けがをしないための生活習慣が知りたいです。

**答え** 不注意でけがをすることが多いようです。周りをよく見る、ふざけすぎない、いい加減な行動をしないなど、「気をつけよう」をする気持ち(意識)を持つこと、それを続けましょう。知っていてもやらなければ、知らないのと同じになってしまいます。

## 学校保健委員会 みんなの感想

- 1年生 ・むし歯にならないためには、しっかり歯をみがけばよいことが分かった。  
・(けがをしないために)コンクリートのところは歩こうと思った。
- 2年生 ・歯は食べるごとに溶けることが分かった。なので歯みがきをして、お菓子やジュースを少しにする。  
・鼻血が出たら、鼻の上のほうをつまむといいと分かった。
- 3年生 ・だ液(つば)には何も効果がないと思っていたが、5つも効果があることに、おどろきました。  
・けがに気をつけるだけでなく、予防もしっかりして生活していきたい。
- 4年生 ・自分のことは自分で大切にしよう  
と思った。  
・けがをした時の対処法がわかったから、実践したい。
- 5年生 ・乳歯がむし歯になったら、大人の歯もむし歯になりやすくなることを知った。  
・けがをしている場所は意外な場所があったので、そういう所でも気を付けようと思った。
- 6年生 ・むし歯予防について、間食はひかえる、歯みがきのあと2時間は食べないなど、具体的なことを教えてもらってよかったです。  
・学校医の先生に質問に答えてもらつたので、知りたいことが知れた。



「チャレンジ」の答えは、保健室前に掲示します。