

ほけんだより 12月

令和4年12月21日
吉舎小学校保健室
No.12

今年も残すところあと少しとなりました。いよいよ冬休みが始まりますね。冬休みを元気に楽しく過ごすためにも、感染症対策を続けながら体調をくずすことがないように過ごしましょう。

また、まとまった休みは家の中を整理整頓、そうじができるよい機会です。よごれがたまっているところがきれいになると、気持ちもすっきりしますよ。身の回りを整えて、気持ちよく新年を迎えましょうね。



2学期 保健室来室状況

2学期は、夏から冬にかけて気温も風景もガラリと変わり、行事も盛りだくさんの時期でしたね。元気いっぱいの時もあれば、つかれやカゼで体調をくずす児童も多かったです。2学期の保健室来室状況をお知らせします。

1位: すい傷

2位: 打ぼく

3位: 皮膚の湿疹・かゆみ

4位: 関節・筋肉の痛み

5位: 頭痛



運動会練習の時期に、すり傷や打ぼくが多かったです。

9~10月のまだ暑さのある時期は、汗をかくことが多く、汗をかきやすい場所にかゆみが起こることが多かったです。



キケン! ポケットに手を入れたまま歩く姿を見かけます!

転んだら顔をケガするかもしれません。寒いですが、手を出して歩きましょう。

秋の歯科健康診断の結果

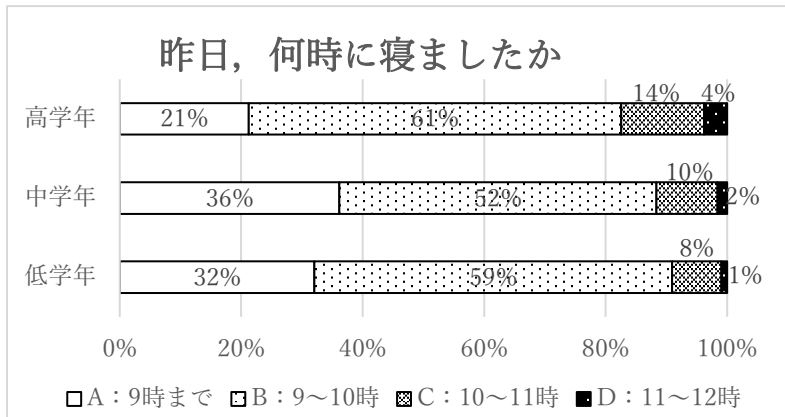
症状	割合
むし歯	11.2%
歯ここの付着	38.2%
歯肉の腫れ	38.2%

11月18日に歯科健診がありました。むし歯よりも、歯肉が炎症していたり、歯ここの付着していたりする児童も多くみられました。



学校歯科医 金子先生からの話…歯に付いた歯ここのは、そのままにしておくと歯石になり、歯ブラシで取り除くことができません。歯石がたまると、次は口臭が出てきます。歯みがきに時間をかけて、がんばってみがきましょう。

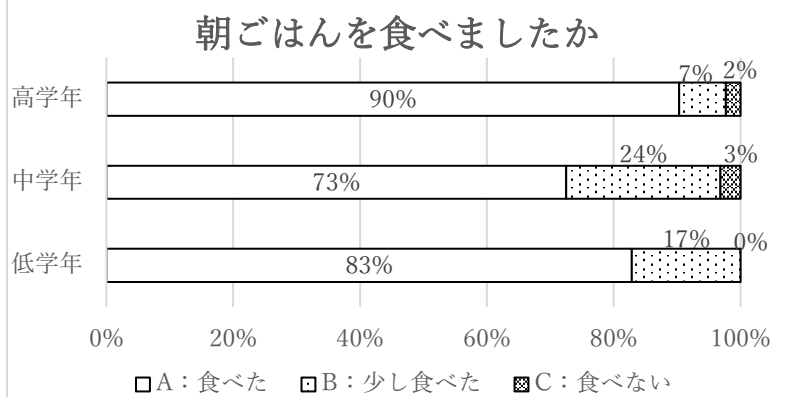
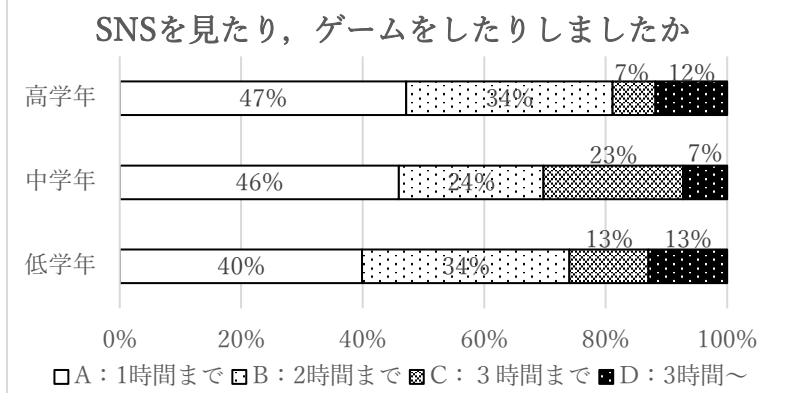
2学期 元気を育てる生活づくりの結果



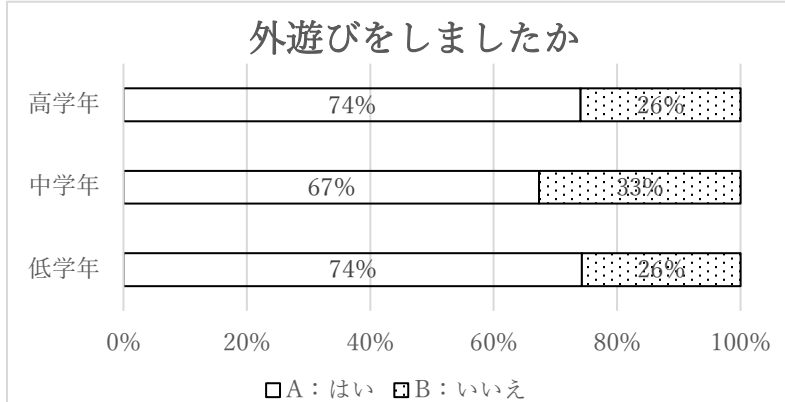
冬休みも生活リズムを整えよう



「ユーチューブやゲームが長い時間になってしまう」というふり返りが多かったです。特に休日で「3時間以上」見る児童もいました。ねる時間が遅くなることにつながるので、冬休みは特に気をつけて、使う時間を決めて守るようにしましょう。



朝ごはらは、しっかり食べている児童もいれば、いつも少しだけという児童もいました。1日を元気にスタートするためにも、朝早くに起きて食べる時間を十分に取らしましょう。



晴れた日はしっかり体を動かして、丈夫な体を作りましょう。

保護者の皆様、ご協力いただき、ありがとうございました。