

ほけんだより 1月

令和6年1月19日 阿村小学校保健室 No.14

2024年が始まりました。今年もからだや心の健康を中心に、いろいろな情報をお伝えしていきます。しっかりとキャッチしてくださいね！



おさらい!

マスクの「つけ方・はずし方」のポイント

つける

- 1 鼻をおさえる
- 2 あご・ほほをおさえる



はずす

- 1 ひもの部分を持つ
- 2 袋に入れて捨てる



マスクは正しくつけないと、じゅうぶんな効果が得られないこともあります。いろいろな感染症が流行しやすい冬だからこそ、あらためておさらいをしておいてくださいね。

マスクをはずした後は、必ず手を石けんでよく洗いましょう。ウイルスやばい菌がついていることがあります。また、せきやくしゃみをするときは、マスクの上から手でおさえるようにしましょう。いきおいでマスクが浮き上がり、すき間からこまかい「飛まつ」が出てしまうことがあります。



保護者の方へ

阿村小学校の一番の健康課題は、むし歯です!

現在のむし歯治療率



冬休み中のお忙しい中、歯科受診していただいたご家庭があり、その結果、現在の治療率は、右記のとおり78%となりました。歯科受診したのに学校への連絡がまだ...というご家庭がありましたらすぐご連絡ください。

昨年度に比べると歯科受診していただいているご家庭は増えてきましたが、現時点で治療率80%を超えることができていません。根気強く治療していただいているところもありますが、まだ一度も歯科受診されていないご家庭がありましたら、まずは一度歯科医院へ行ってみましょう!!



78%

(1月16日現在)

治療が必要な人

あと 8人



インフルエンザ流行中!!



冬の寒さがピークとなる時季が近づきました。阿村小学校では、先週末からインフルエンザに罹患している児童がおり、今週に入ってから一気に罹患が増えています。頭痛やのどの痛みでの保健室来室があり、発熱して早退してもらうこともありました。登校前に朝のお子さまの健康状態確認をお願いいたします。いつもと様子が違う場合は、ご家庭で様子を見られて、ぜひ一度病院受診されてください。なお、欠席される場合は学校への連絡も忘れずによりしくお願いします。

この時季は、インフルエンザだけでなく、引き続き警戒が必要な新型コロナウイルス感染症やノロウイルスによる感染性胃腸炎も心配されます。多くの感染症において予防の基本となるのは「手洗い」です。お子さまは、習慣としてできているでしょうか?以下に手洗いのポイントを載せておりますので、お子さまだけでなく、ご家族全員での励行・確認をいま一度、お願いできれば幸いです。

Point!

- ◎帰宅後、食事の前、トイレの後などこまめに洗っているか
- ◎石けんをしっかりと泡立てて流水で洗っているか
- ◎手首、指と指の間、指と爪の間などの洗い忘れはないか
- ◎手洗い後、水気を清潔なタオルやハンカチでふき取っているか



※冬休み中の健康ノートの記入とはみがきカレンダーの見届け、大変お世話になりました。コメントをくださった保護者のみなさま、うれしかったです。ありがとうございました。