

# ほけんだより 11月

令和3年11月18日  
万田小学校 保健室  
NO. 6

朝夕がずいぶん寒くなりましたね。気温にあわせて調節しやすい服そうをして体調をくずさないように気をつけましょう。新型コロナウイルス感染症は熊本県だけでなく、全国的にも感染者が減っています。だからといって、ウイルスがなくなったわけではありません。また流行するかもしれません。これからも、感染症予防をみんなで続けましょう。

**できるかな？**

- マスク
- 1m はなれる
- 大きな声ダメ
- 手あらい
- まどをあける

ひまわり 1組の宇佐先生作のカードです。

身体測定、視力検査の前に、ミニ保健指導の時に話した「できるかな？5つの予防」をおぼえていますか？

- 「マスクは鼻と口までおおう。」
- 「1 m のキープディスタンス。」
- 「マスクをつけていても、大きな声はダメ。」
- 「石けんで手をあらい、ハンカチでふく。」
- 「授業中も、休み時間もまどを開けてかん気をする。」

## おうちの方へ ご家庭での感染症予防対策を引き続きお願いします！！

新型コロナウイルス感染症の熊本県のリスクレベルは現在レベル2です。感染状況は落ち着いていますが、専門家によると第六波の流行は今後来るだろうと予想されています。また、インフルエンザの流行も心配されています。ご家庭でも、「手洗い」「うがい」「消毒」「マスク着用」「換気」「キープディスタンス」の予防対策を続けてください。

- 登校前の検温や体調チェック（発熱、かぜ症状や倦怠感、味覚・嗅覚障がいなど）をお願いします。症状が見られる場合は、自宅で休養をさせてください。
- 発熱等の症状がある場合は、かかりつけ医や最寄りの医療機関に電話でご相談ください。
- 毎朝検温をして、「家庭の健康チェックカード」の記入と学校への提出をお願いします。



## 11月の保健目標 「きれいに歯をみがこう」

○6月の歯の検査後、治療が必要な人

（乳歯、永久歯のむし歯、要注意乳歯、CO要相談）・・・132人

治療が済んだ人：54人(40.9%)



むし歯があったり、歯の治療が必要だったりする場合は、歯医者さんで治療をしないと、どんどん悪化してしまいます。みなさんは歯の治療は済みましたか？まだ歯医者さんに行っていない人は、おうちの人に相談して、早めに治療を受けましょう。

今学校では、新型コロナウイルス感染症の予防のために、給食後の歯みがきを中止しています。そのぶん、おうちでの朝ごはん、夕ごはんの後の歯みがきをていねいをお願いします。学校では、給食の体制が通常にもどった時に、給食後の歯みがきを再開する予定です。



## おうちの方へ 「しろくまのことを考えないでください。」

こう言われると・・・どうしても、しろくまが思い浮かびませんか？人間の脳は、何かを考えないようにすればするほど、頭から離れなくなってしまうのです。

子供さんへの声かけも同じです。「走ってはだめ」「うるさくしないで」「ゲームをやめなさい」と言われれば言われるほど、子供たちは「したい!」と覚えてしまいます。

そこで、してほしいことをわかりやすく伝える工夫を考えてみましょう。

- ・忍者のように静かに歩こうね。
- ・電話中だから、小さな声で話してね。
- ・寝る時間が近づいているから、ゲームをそろそろやめようね。

言葉を言い換えるだけで、おとな側のいらいらが少し軽くなるかもしれません。そして、これが大事です。子供さんが渋々でもしてほしいことができた時は、たくさん褒めてあげてください。きっと望ましい行動が増えていくと思います。

