

☆児童のみなさんへ☆（おうちの人といっしょに読みましょう）



令和5年
12月11日
宮地小学校
保健室
文責：鳥江

12月の ほけんもくひょう 「かぜをよぼうしよう」

インフルエンザや風邪は、
乾燥した環境が大好き！

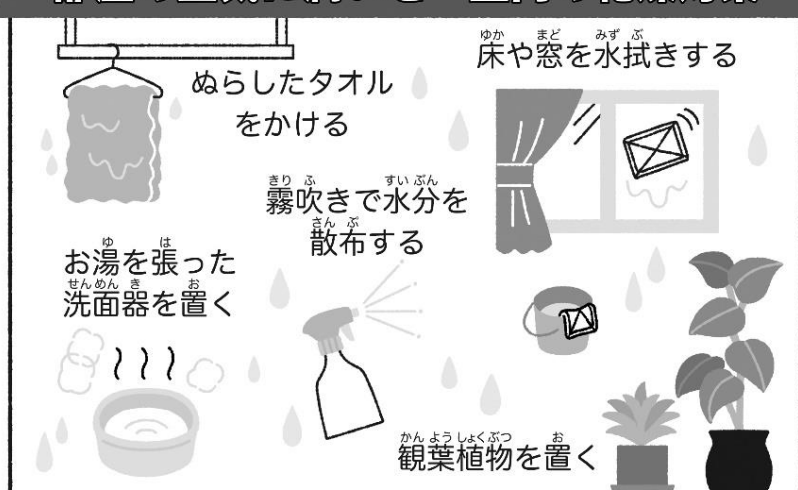
①手洗い・うがい

②空気の入れ換え（換気）

③湿度のキープ（50～60%）

みんなで心がけましょう😊

部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策



対角線のまどをあけよう！

授業中ずっとまどやドアをしめておくと、45分間の間に
教室の空気はよごれてしまいます。「まどやドアをつねに
あけておく」ことが一番効果的です。教室ではベランダのドア
と、対角線のろうか側のドアの2かしよを10～20cm
あけておきましょう。（ドアが寒いときは上のまどでもいいですよ。）

かんきのポイント



2かしよ+ななめに

のどの乾燥対策アレコレ





けんこういいんかい
健康委員会のみなさんが「学校歯科医、渡辺先生へのインタビュー」を行い、
じ どうしょうかい
児童集会で、お話から学んだことを発表をしてくれました！



ぜんこうじどう ほしゅう しつもん なか おお
全校児童に募集した質問の中から、多かったものなどを質問し
ました。とても丁寧に詳しく答えて下さいました。また内容を
こちらのコーナーでも、紹介していこうとおもいます。

かんそう
(インタビューの感想)

- ・わたしは、渡辺先生のお話を聞いて、初めて知ったことがたくさん
ありました。熊本県の子どものむし歯が多く、全国のワースト3に
入ることを聞いて、とてもおどろきました。みんなにこのことを教え
て、順位を良い方にしたいです。
- ・ぼくは、むし歯の菌が「脳や心臓にも関係することがある」と、
はじめて知りました。だから、むし歯には気をつけようと思います。
- ・歯の健康が全身に関わることを知り、はやく歯医者へ行こうと
おもいました。ていねいに歯みがきしようと思います。



ふゆやす
冬休みはこれをするチャンス！



保護者の皆様へ



●地域学校保健委員会へのご出席、ありがとうございました。じょうどいクリニック、上土井 貴子先生による
子ども達を取り巻く現在の光環境について、また睡眠への影響についてのお話でした。今後、保健だよりでも、
子ども達の環境、メディア等の危険性やコントロールの必要性についても情報発信ができればと思います。

●ファミリーはみがきカレンダーへのご協力、大変ありがとうございました。「朝も全部2個塗れるように頑張りたい。」「自分がいつ磨いてなかったか、丁寧に磨けてない曜日が分かった。」など、感想欄では、振り返りも
よくされていました。朝の歯みがきは、ちょっとした流れの工夫や声掛けで時間が取れるようになるかと思いま
す。良い習慣が大人になるまでに自然と身につくように、今後ともご家庭と連携していけたらと思います。2学期
もたくさんのご理解、ご協力をありがとうございました。