



猪調小学校
保健室 NO.8
平成29年12月7日



年末は「年の瀬」とも呼ばれ、一年の中でも特に忙しい時期です。おうちの方もばたばたしていて、具合が悪くてもなんとなく言い出しにくいという人もいるかもしれませんが、冬はかぜやインフルエンザがはやる時期です。無理をしないようにしましょう。

1月の冬休みあけ(15~19日)に、今年度最後の「すこやかカード」を実施します。今までの結果は！

提出率 5月：98.1% 2人 未提出
7月：97.1% 3人 未提出
9月：95.2% 5人 未提出
11月：95.2% 5人 未提出

基本的な生活習慣を
身につけましょう。

1月は、全員提出しましょう。



「すこやかカード」の結果

	早起き	朝ごはん	元気な あいさつ	歯みがき	テレビ・ ゲーム	早寝	25点以上 の人数
5月	86.0%	97.3%	89.6%	91.0%	81.9%	78.5%	77人
7月	82.7%	97.5%	92.7%	88.8%	84.3%	69.6%	70人
9月	85.9%	98.4%	94.9%	94.1%	78.2%	69.9%	70人
11月	86.3%	97.6%	97.0%	93.9%	85.3%	74.3%	79人

寒くなってきましたが、早寝・早起きががんばりましょう。

歯みがき(朝・寝る前)も、しっかりていねいに！！

寝る時刻は、低学年9時・中学年9時半・
高学年10時までに！！

お願い

冬休み中に「冬休みがんばりカード」を出します。項目は、早く起きる(朝7時まで)朝ごはん、朝の歯みがき、手洗い・うがい、寝る前の歯みがき、早く寝る(夜10時まで)の7つです。毎日、おうちの方にチェックしていただく欄もありますので、よろしくお願ひします。

1/9に子どもの反省と、おうちの方からの言葉を書いていただき、学校に持たせてください。

呼吸は、口ではなく鼻で！

本来、呼吸は「口」ではなく、「鼻」です。そのため、私たちの鼻には次のような働きがあります。

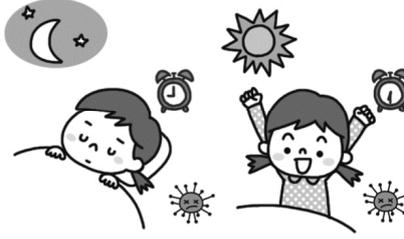
- 体に入ってくる空気をきれいにする：ホコリやゴミだけでなく、細菌やウイルスなども取りのぞきます。
- 体に入ってくる空気をちょうどよい温度と湿度にする：肺に負担がかからないようにしています。

口呼吸では、冷たく乾燥した空気が直接肺に入るだけでなく、口から取りこまれた細菌やウイルスにより感染症にもかかりやすくなります。これからの季節はなおさら、口呼吸ではなく、鼻呼吸が大切です！

かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？



●すききらいしないで何でも食べる



●夜ふかししないで早ね早おきをする



●ゴロゴロしないで運動をする



●手洗い・うがいをしっかりやる



●こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがる
ことをたくさんやって、
かぜを予防しよう！



楽しい冬休みに

た...食べすぎに気をつけましょう

の...のどが痛くならないように、うがい・手洗いでかぜの予防につとめましょう

し...しっかりと外で遊んだり、お手伝いをしたりして体を動かしましょう

い...いつまでもお正月気分？スイッチを切り替えて、規則正しい生活を！

ふ...服の調節をこまめにして、厚着しないようにしましょう

ゆ...湯冷め、うたた寝に気をつけましょう

や...やけどに気をつけましょう

す...睡眠時間をしっかり守りましょう

み...みがきましょう！きれいな歯に

に...にこにこ笑顔で、1月9日に会いましょう



寒い時季は、温かい布団から起きだすのがつらくなりますね。加えて休みとなると、後5分、もう5分...朝のスタートがつい遅くなりがちです。規則正しい生活は、早寝早起きからといわれるように、朝ねぼうの習慣がついてしまうと1日のスタートがずれるだけでなく、夜ふかしをしがちになり、生活のリズム全体が乱れてきます。立て直すのはなかなか大変で、体調も崩しやすくなります。

年末年始は、いつもより遅くまで起きていたりすることもあると思いますが、お正月を過ぎてもその生活を続けていると、冬休み明けが大変です。早めに規則正しい生活、早寝早起きに切り替えましょう。

治療が済んでいない子どもたちに、「歯と口の健康診断のお知らせ」を再度お配りします。

4月の検診結果で配っていますので、状況が変わっているかもしれませんが、よろしくお願ひします。むし歯は自然にはよくなりません。治療は早めに！毎日の歯みがきも忘れずに！！

