

ほけんだより 12月

せちばるしょうがっこうほけんしつ
世知原小学校保健室
れいわ ねん がつ 日
令和7年12月8日

かんせんしやう ちゆうい
感染症に注意しましょう!

ふゆやすみ のこ やく しゅうかん ふゆやす しょうがつ たの おお きせつ
冬休みまで残り約2週間となりました。冬休みはクリスマスやお正月など、楽しいイベントが多く、ワクワクする季節

がっき さいご しゅうじつ ふゆやす す おも
ですね。2学期を最後までがんばりぬいて、充実した冬休みを過ごしてほしいと思います。

なか しんばい かんせんしやう りゅうこう げんざい りゅうこう ながさきけん けいほう だ
さて、そんな中でも心配なのが、感染症の流行です。現在インフルエンザが流行しており、長崎県に警報が出され

がっこう がつまつ ちゃ かいし ねんせい てあら しどう かんきよ
ています。学校では、11月末よりお茶うがいを開始しています。また、1・2年生への手洗い指導や換気呼びかけの

ほうそう かんせんしやうよぼう しどう おこな せいかつ とどの は ふだん おこな
放送などで、感染症予防の指導も行っております。生活リズムを整えること、歯みがきをすることなど普段から行って

かんせんしやうたいさく ひと かてい しどう ねが
いることも感染症対策の一つとなります。ご家庭でもご指導のほど、よろしく願いいたします。

めん えきりやく 免疫力チェック!



かぜ ま 風邪に負けないカラダをつくろう



きそくただ せい
規則正しい生
かつ めん えきりやく たか
活は免疫力を高
かん せんしやう
め、感染症から
じぶん めん えきりやく
守ってくれます。自分の免疫力が
たか
高いかチェックしてみましょう。

- ストレスを感じている
- 食欲がない
- あまり運動をしない
- 野菜をあまり食べない
- 体温が36.5度以下
- 寝不足が続いている
- 最近あまり笑っていない
- 風邪を引きやすい
- 入浴はシャワーのみ
- あまり外出したくない

0~2個

ふだん けんこう いしき
普段から健康を意識できていま
すね。チェックがついた項目を直
せるとなおいでしょう!

3~6個

めんえき たも せいかつしゅうかん みだ
免疫を保つための生活習慣が乱
れてきています。チェックがつい
た項目を改善しましょう。

7~10個

せいかつしゅうかん みだ と
生活習慣が乱れています。取り
組みやすい項目から改善してい
きましょう。

ウイルスに好き嫌いをインタビュー

好きなものは? オレさまたちウイルス
は、かわいた空気がだ〜いすき! だって、
空気の中をふわふわ飛びやすいんだ。しかも、
人間ののどや鼻の中がかわいてカサカサにな
ったら、オレさまたちを追い出す線毛の働き
も弱まる。だから体の中に入っていやすくな
るんだぜ。冬はオレさま
ちの大チャンスってわけさ!

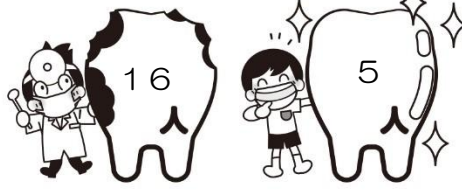
嫌いなものは? 実はな、オレさまたち、
しめつ ぐうき にくて じつ
湿った空気が苦手なんだ。湿気があると空気
の中を飛びづらいし、人間ののどや鼻の中が
うるおって、線毛につかまって体の外に出さ
れちゃうんだ。だから加湿器とか、水を飲む
とか...そんなことされると困っちゃうんだ。
オレさまたちが体に入る前に洗い流しちゃう
て、
手洗い・うがいは苦手だな。
くうへ、これ以上は言わせ
るなよな!

ウイルス飛沫は湿度40%を切ると、水分が蒸発して軽くなり、長時間および遠くまで飛散すると言われています。学校でも、空気清浄機を活用し加湿しています。

歯科検診の結果

むし歯のある人

治療を済ませた人



冬休みが治療開始のチャンス

現在治療中のお子様も含め、少しずつ受診率はあがってきております。歯科の予約が取りづらい状況もあるようですので、お早めにお問い合わせされることをお勧めいたします。

※11月の歯科検診結果も含んでおります。

先日実施した世知原小中合同講演会におきまして、質問がありましたので、講師を務めていただいた犬塚 幹 先生にご回答をいただきました。こちらでお知らせいたしますので、ぜひ参考にさせていただきます。



【生徒】

朝にココアは良いと思いますか。

【犬塚先生】

良いと思います。ココアに入っているポリフェノールという成分は、お腹を元気にしてくれます。



ココアには食物繊維が多いので、便秘にもいいです。カフェインは入っていますが少ないので、普通の量なら心配ありません。

お湯ではなく豆乳に溶いて飲めば、たんぱく質もしっかりとれるのでおすすめです。



【保護者】

親から子どもへ伝える伝え方として、どんな伝え方だと前向きに実行しようとやる気を起こしてくれるか、良い伝え方があれば教えていただけると幸いです。

【犬塚先生】

まずは、子どもを否定しないことが大切です。



「まだしとらんとね！」ではなく、「昨日はできてたよね？今日はあまりやる気がしないのかな？」まずは現状を受け入れることで、人の話を聞こうという気持ちになります。

そして、「〇〇しなさい」ではなく、子どもに行動を選ばせることも有効です。「宿題する？それともお風呂に入る？」のように。自分で選んだことは、やろうという気持ちになるものです。

次に、なかなか取り組めない子どもに目標を立てるときは、スモールステップで、目の前の小さなことにしたほうがいいです。

例えば、「とりあえず5分だけ宿題をやってみよう」などです。5分で終わっても、「よく集中できたね」みたいに必ずねぎらってあげてください。「もう終わりね」などと言ってはいけません。それでは約束と違いますし、もう少しやろうという気持ちも折ってしまいます。小さなことでも、きちんとほめるのが大切です。

親子といえ、また親子であるからこそ、人と人との信頼関係が何より大切です。「自分の子ならわかるだろう」「なぜ思ったようにしてくれないのか」という気持ちを心から排して、「一人の大人」として子どもと接することを忘れないようにしてください。そうすることで、子どもの中の「大人」が、育っていきます。時間がかかっても、思い通りに行かなくても、思春期はそれが当たり前です。そういうものだと思って、根気強く子どもとつきあっていってください。



佐世保市学校保健推進校に選ばれました

学校保健委員会だよりでもお伝えしましたが、今年度佐世保市の学校保健推進校（小規模校の部）に選出され表彰を受けました。

日頃よりハッピースマイルカードやメディアの取組など、保護者のみなさまのご協力をいただき誠にありがとうございます。今後も佐世保一！長崎一！健康な子どもたちを育てていけるように保健室もサポートしていきたいと思えます。今後ともお力添えをよろしくお願いいたします。

