

11月

ほけんだより

R6.11月号

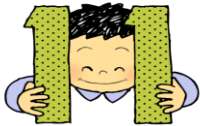
江戸川区立一之江第二小学校
保健室

10月に入り、ようやく秋らしい空気になってきました。ただ、気温差が大きいので、鼻水やのどの痛み、咳といった症状で欠席したり、保健室にきたりする子供たちが増えています。本校では、少数ではありますが、コロナウイルス、マイコプラズマ肺炎、手足口病といった感染症がみられています。また区内では、早くもインフルエンザの流行により、学級閉鎖となる学校も出ています。

これからますます肌寒く、体調を崩しやすい時期になります。衣服の調整がしやすい恰好や早寝早起きといった体調管理とともに、登校する際には、普段と変わらないか、健康観察をお願いいたします。

10月の欠席状況

- コロナウイルス感染症:2名
- 水痘:3名
- 手足口病:16名
- マイコプラズマ肺炎:4名
- ヘルパンギーナ:3名
- 溶連菌:1名



教室の空気をいれかえよう!

いま、教室や廊下の窓は開いていますか？窓やドアを閉めきっていると、カゼのウイルスやほこり、二酸化炭素で空気が汚れ、体調をくずすもとになります。窓をさっと開けて、きれいな空気にいれかえましょう。



換気をしないとどうなるの？

●二酸化炭素が増えて空気がよごれる



頭がぼろっとしたり、気分が悪くなったりする。

●かぜのウイルスが増える



かぜをひきやすくなる

●ホコリやダニ、カビなどが増える



アレルギーの原因になる。

じょうずな換気（空気の入れかえ）

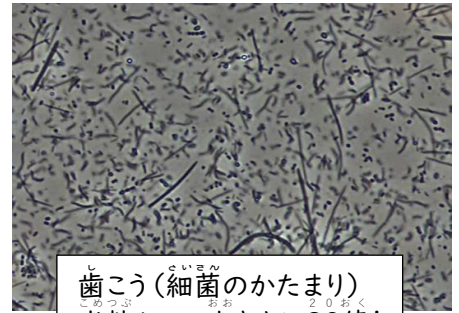
- 1時間に1度、つまり休み時間になったら、窓を開けましょう。
- ドアや廊下の窓も開けましょう。とくに、対角線の窓をあけると、風が通り、短時間で換気ができます。



3年生『歯みがき教室』



歯科校医の末吉先生としらみず歯科の白水先生の2名をお迎えし、歯みがき指導を行いました。虫歯になる仕組み、正しいみがき方について、動画や写真、クイズを織り交ぜながら、たくさん大事なお話をしてくださいました。特に、右側のプラークの写真。米粒1つ分の歯こうのなかに、20億匹の虫歯菌がいます。実際に虫歯菌が動いている映像を見た子供たちは、「いやだ〜!」「気持ち悪い!」と大騒ぎ。では、こうした虫歯菌を増やさず、健康な歯を保っていくために何をしたらよいでしょうか。



歯こう(細菌のかたまり)
米粒1つの大きさに20億!



<むし歯にしない大事なポイント>

- ① フッ素入りの歯みがき粉をつかう。
- ② 歯みがき粉の量は、2センチくらい
- ③ うがいは少しのお水で1回。(フッ素を流しすぎないように。)

甘い食べ物、飲み物との関係や唾液の働きについてもお話くださいました。大人の歯を一生健康な状態で保っていけるように、この学びが、ご家庭での歯磨きに活かされると嬉しいです。

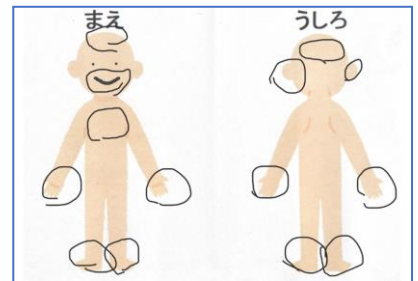
1年生 生命の安全教育 『じぶんでまもうろう じぶんのからだ』



体でだいじなところはどこでしょう？

道徳「いのちのはじまり」に続いて、2回目の学習を行いました。初めに、体の中で大事にしたいところはどこかを考えました。みんな、思い思いに人体のイラストに○印を付けていき、一つずつ発表してもらいました。「頭」「心臓」「足(歩けないと困るから)」「耳(聞こえない)」「口(食べれないから)」…。子供たちが選んだところは、もちろんどれも全部大事です。

ただし、今回はその中でも、自分だけの大事なところとして、『プライベートゾーン』について話しました。「口」「胸」「おちんちんやおまた」「おしり」は、私たち人間が健康に生きていくため、そして将来の生命につながる場所として特別大事にしてほしいこと、そして自分や友達の体を大切にするための『3つのやくそく』について伝えています。



3つのやくそく

- ① みない
- ② みせない
- ③ さわらない

もし「パンツの中を見せて」っていわれたら？



絵本に出てくる場面を通して、自分だったらなにができるか考えました。「いや!」「ダメっていう」、それでもしつこく言われたら…、「逃げる!」など考えた意見を前でやってもらい、どうしたらよいか共有しました。授業の中では、大きな声で「ダメ!」と言っても、いざという時は怖くて声が出ないかもしれません。そんな時は、「逃げて」その場を離れること、そして信頼できる『大人に話す』ことを伝えています。

こうした生命の安全教育は、毎年どの学年でも学習していきますが、ご家庭でも、3つの約束や困ったときの対応について、確認いただきますようお願いいたします。

