



令和6年12月11日
江戸川区立第五葛西小学校
校長 田中 雅生

毎日の気温の変化が激しい日が続いているためか、体調不良での欠席者が増えています。インフルエンザや溶連菌感染症、マイコプラズマ感染症の報告も受けています。体調がいつもと違うと感じた時は早めの受診をお願いします。

12月の保健目標

換気に注意しよう



こまめな換気で「いらくき」

寒い季節、暖かい空気が逃げないように部屋を閉め切ったままでいると、空気がどんどん汚れていきます。換気が不十分な状態が続くと、だるさや頭痛などの身体症状が出る場合があります。

換気をすることで、よごれた空気を外に出し、きれいな空気を室内に入れることができます。換気で窓を開ける際に、その向かい側にも窓かとびらがある場合は、両方開けて空気の通り道をつくと、きれいな空気がたくさん室内に入りやすくなります。1時間に1回くらいを目安に換気をしてください。



からだ、カラカラ・・・



冬もこまめに水分補給！

いよいよ、厳しい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラに乾いて、かぜやインフルエンザの流行や皮膚のトラブルが増えてきます。乾燥対策として「加湿」がありますが、もうひとつ「水分補給」も忘れないでください。

冬は夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、体から出ていく水分に気がつきにくくなります。でも、外は強い乾いた風や乾燥した空気です。そして、部屋の中はエアコンやヒーター、ストーブでやはりカラカラ。そこで過ごしている私たちの体も乾燥しやすくなるので、こまめに水分をとることが必要です。

【冬の皮膚の健康】



○乾燥肌…冬は空気が乾燥するので肌も乾きやすくなり、かゆみなどを引き起こします。お風呂のあとにクリームをぬるなどして、スキンケアをしてください。手を洗った後はハンカチで水分をふき取りましょう。自然乾燥は手あれの原因になります。

○しもやけ…寒さで血のめぐりが悪くなるとなりやすくなります。特に手や足の指などは冷えやすいので、手袋・くつしたなどで保温しましょう。



保健委員会の児童の提案で、11月18日（月）～22日（金）にハンカチティッシュ調べを行いました。

結果をまとめている段階ですが、どのクラスも持ってくる人数が増えて来ていました。まだまだ感染症が流行る時期ですので、ハンカチとティッシュはきちんと持ち歩き、すぐに使える状態にしてほしいと思います。

ご家庭での声かけもよろしくお願いたします。



3 さむ寒い時に あたた温めると からだ ぜん たい体全体が ぽかぽかぽかぽかになる くび3つの首があります。

この3つのもの あたたで温めよう どこどこだよ

マフラー てがまてがる手袋 くつしたくつした靴下

どこかわかったかな？

3つの首 あたたを温めて じょうず上手に ぼうかん防寒をしましょう

3つの首ってなに？



学校歯科保健について

江戸川区学校歯科保健の一環として、4月から江戸川区歯科医師会より全学年に歯ブラシを配付しています。4月から9月までは、歯ブラシの配付のみでしたが、10月以降の配付日には、学校で歯みがきをしてから家に持ち帰ることになりました。持ち帰った歯ブラシはご家庭で使用してください。

11月28日（木）に学校歯科医の斎藤先生から、3年生を対象に歯科指導をしていただきました。歯こうの中にある細菌のようすや歯みがきの方法を教えてもらいました。

また、フッ素が入った歯みがき粉を使った後は、「ペットボトルキャップ1杯分の水で、5秒ぶくぶくうがいを1回」というお話の時には、驚きの声が上がっていました。さらに他の話をまとめると…



歯科指導まとめ

- ① 歯みがき名人になろう！
- ② かかりつけの歯医者さんにいこう！
- ③ 「フッ素」の入った歯みがき粉をえらぼう！
- ④ あまくないおやつをえらぼう！



「食べたら歯みがき」を意識して、歯と口の健康を保ってほしいと思います。