



令和7年12月1日  
南葛西第二小学校  
保 健 室

区内でインフルエンザが流行しています。学級閉鎖をしている学校が毎日出ています。入混みはできるだけ避ける、手洗いやマスクの着用など家庭でもご指導をお願いします。寒くなると体の抵抗力が下がり、風邪をひきやすくなります。体を冷やさないよう、天気予報なども参考に服装を整えてください。



## 12月の保健目標：衣服の調節をしましょう



### ●肌着

重ね着で温かくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大切なのが肌着です。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです



### ●重ね着

服を重ねることで服と服の間に空気の層ができ、熱が逃げにくくなります。

**3つ** 寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる**3つの首**があります。



## 保健室からのお知らせ

### 3年生歯科指導を行いました。

学校歯科医の上田雄平先生、笹森広美先生にお越しいただき、11月28日(金)に3年生対象に歯科指導を実施しました。最後の質問コーナーでは3年生から「おせんべいがむし歯になりにくいはどうして?」「大きくなると、歯やあごの大きさも変わるの?」などたくさん質問が出て、健康についての意識が高まりました。

#### 今日からできること ①

##### 「歯みがきの名人」になろう



#### 今日からできること ②

##### かかりつけの歯医者さんにいこう！

- ・歯の「チェック」「ちりょう」をうけよう



- ・「フッソとふ」をうけよう

歯をよくするよ！

#### 今日からできること ③

##### 「フッソ」の入った しまざい(歯みがきこ)を使おう！

「フッソ」は…  
歯をよくして  
むし歯をやっつける！



#### 今日からできること ④

##### あまくないおやつをえらぼう

歯にいいおやつをえらぼう



たらだら時間をきめずにたべると  
むし歯になりやすい

江戸川区から歯ブラシが全校分届いています。今週配布しますので、ぜひ毎日のはみがきに使ってください。

### 受診率100%を目指しています！

春の歯科検診の後、検診の結果を渡しています。「治療の必要がある人」「注意する場所がある人」には『結果のお知らせ』を配りました。しかし保健室へ治療報告書の提出している人が現在、配布された人の全体の60%となっています。受診率100%を目指しています。今年度は全体的にむし歯の人多かったです。むし歯はそのままにしていても治ることはできません。また歯医者さんを受診していない人は、できるだけ早めに歯医者を受診するようお願いします。

