



# ほけんだよい

## 12月号

両神小保健室  
No. 10  
令和5年12月



### 2学期も残り3週間、体調に気をつけて！

いよいよ本格的な冬の到来となります。空気が冷たく乾燥し、かぜを引きやすい時期です。インフルエンザが小鹿野・秩父地域の小中学校でも流行しています。今一度感染対策を見直してみるのも良い機会だと思います。

明日は持久走大会があります。体育の時間や休み時間など子どもたちは一生懸命練習をしてきました。体調を整え、万全の状態に参加できるように家庭での体調管理をよろしくお願いいたします。また、必ず朝ご飯を食べてくるようよろしくお願いいたします。

2学期も残すところ3週間となりました。体調管理はもちろん勉強や運動など落ち着いて学期のまとめができるといいと思います。

## 保健関係提出書類

### ★校内持久走大会用健康観察カード (黄色用紙)

健康観察期間

11月25日～12月1日(金)

(延期の場合は4日まで)

参加申込書

持久走大会当日(明日)提出

当日の体調を確認したうえで参加を検討し、申込書をお子さんに持たせるようお願いいたします。

捺印を忘れずをお願いいたします。

校内持久走大会用健康観察カード											
*12月1日(金)提出											
※平日の帰りは4日(月)まで											
※当日の提出は、当日の朝(12月1日)平日帰りの場合は4日)迄に担任へ提出してください。											
※記入のしかた:次の欄に、○か×で記入してください。											
25日	26日	27日	28日	29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
朝の体温計って記入	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
朝にたんまを食った	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
おぼえがでない(漢字が読めない)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
下痢(おしり)が止まらない	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
その他(漢字で記入)											
※この用紙は運動靴や防寒着に: ・刺れている ・汚れがひどい ・破れがひどい ・口がはきかかっている ・履き口がゆるい ・履き口がきつすぎる ・履き口がはきかかっている											
※11月25日から12月1日(金)まで(平日)に健康観察の日は12月4日(月)まで(平日)に健康観察をしてください。本日の健康観察結果が異常な場合は、下校後速に保護者へ連絡をお願いします。また、健康観察結果が異常な場合は、速に医師の診察を受けてください。											
両神小学校 様 <b>持久走大会参加申込書</b> 本日の持久走大会に、参加させます。・見学させます。 (どちらかにチェックしてください。学年の都合が理由の場合は別紙に記入してください。) 持久走大会参加 令和5年12月1日(金) 学年(令和5年12月4日(月)) 児童氏名 保護者氏名 捺印 ※押印がない場合、学年への連絡はできません。捺印を忘れずに提出してください。											



# ★「はみがきビンゴ!」へのご協力ありがとうございました★

いつもなにげなくみがいている自分の歯。自分の歯の本数やむし歯の本数を確認することで、より歯の大切さを感じることができたと思います。むし歯がある児童については来年度の歯科健診までに治療できるといいですね。

プリント内では歯・口の健康で気をつけていることを書いてもらいました。一部を紹介したいと思います。みなさんも参考にし、これからも健康な歯を保ってほしいと思います。

- 歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目をよくみがいています。

- 1日3回ちゃんとみがく。

- 歯医者さんに定期検診に行っている。

- おく歯や歯のうら側をていねいにみがいています。

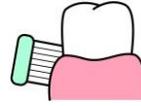
- こまかい歯ブラシを使っている。

- よくかんでごはんを食べる

- フロスや舌みがきをする。

- フッ素をぬってもらう。

- しあげみがきをしてもらっている。



## 寒い季節に気をつけたい「やけど」

寒い季節は、暖ほう器具などを使ってやけどをすることがあります。使い切りカイロや電気カーペットのようにあまり温度が高くないのもであっても、使い方を誤ると「低温やけど」をすることがあるので、注意しましょう。

### やけどに注意!!



#### 「低温やけど」

体温より少し高い温度のものが、長時間ふれ続けることで起こるやけど

#### 使い切りカイロ



はだに直接はらない

#### 電気カーペット



長時間同じ場所を温め続けない

### やけどをしてしまったら

- すぐに水道の水で冷やし、その後病院へ行きましょう。
- つけて冷やす時間は、10分以内になります。冷きやくジェルシートや冷きやくスプレーは、効果がありません。

