



# ほけん だより 12月

れいわ ねん がつ か  
令和7年12月5日  
おがのしょうがっこうほけんしつ  
小鹿野小学校保健室  
すずき  
鈴木

学校教育目標 進んで学ぶ子 思いやりのある子 たくましい子



今年も最後の月となりました。いよいよ本格的な冬の到来ですね。空気が冷たく乾燥し、かぜを引きやすい時期です。感染対策と体調管理をしっかりと、楽しい学校生活を送れるようにしましょう。体調の変化を感じたときは早めに対処し、健康を心がけてください。



## 加湿と換気で感染対策をしよう

感染症の予防として、加湿と換気がポイントとなることは知っている人も多いと思います。今回は、加湿と換気のポイントを紹介するので、意識的に感染対策ができるようになりましょう。

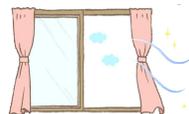
### ★加湿のポイント

- ① 湿度40～60%が適度
- ② 加湿器は部屋の中央に置くと効果的



### ★換気のポイント

- ① 部屋の真ん中に空気の通り道ができるように対角線上の窓やドアを開ける
- ② 1～2時間に1回程度の空気の入れ換えが理想
- ③ 対角線上の窓などを常時15cm程度開けておくと空気がこもらない



(厚生労働省や小児科医のホームページを参考にしています)

## インフルエンザの出席停止期間

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発症 (sad face)	解熱 (happy face)	→	→	→	→	登校OK (school icon)	
発症 (sad face)	→	→	→	解熱 (happy face)	→	登校OK (school icon)	

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

登校していいのは…

発症後5日が経過している



解熱後2日が経過している

2つの条件がそろってから!

## ブラッシング指導、歯科講話

11月8日の『いい歯の日』にちなんで、7日(金)と17日(月)に歯科指導  
が行われました。保健師さんと歯科衛生士さんによるブラッシング指導、  
カラーテスト、歯科講話などをしていただき、歯と口の健康について学ぶ  
ことができました。

むし歯以外も含め、歯科の治療が済んだ人は82.7%です！歯科指導を  
生かした生活を続け、治療も早めに済ませましょう。

C O、Cが未治療なのは21人！健康な生活を送るためにも早めに治療を  
済ませ、きれいな口で来年を迎えられるといいですね。

治療報告書は、担任の先生か保健室へ提出をしてください。



## はみがきカレンダーの実施ありがとうございました

歯科指導のあとのはみがきカレンダーの実施でした。学んだことを生かしたはみがきができたか？提出してもらったはみがきカレンダーでは、半分くらいの方が毎日3回のはみがきができていました。おうちの人からの一言へのご協力ありがとうございました。家庭でのはみがきへの意識を高めていただければと思います。

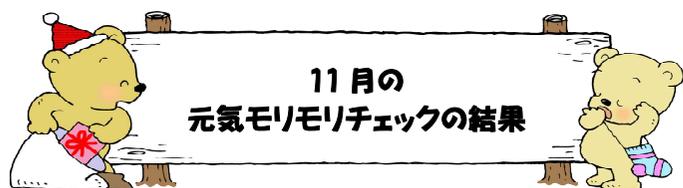
～ コメント紹介 ～

### ○ 児童からのコメント

- ・おかささんといっしょにやった(低学年) ・フロスを使うことにした(中学年)
- ・休みの日は2回になることが多い(高学年)

### ○ おうちの人からのコメント

- ・上手にみがけていました
- ・ゆっくりみがくようになったと思います
- ・妹と一緒に取り組みました
- ・テレビじゃなくて鏡を見ながらみがこうね



「つめ」が○だった人



10月:272人

304人中286人

「朝ごはん」が○だった人



10月:303人

304人中301人

「すいみん」が○だった人



10月:293人

304人中291人



今年(ことし)の元気モリモリチェックの結果(けっか)はどうでしたか？

自分のこと(じぶん)として振り返り(ひかえ)、来年(らいねん)も頑張り(がんばり)ましょう。

