

ほけんだより

# はあと♡



家庭数

平成29年12月4日  
さいたま市立美園小学校  
保健室

今年も最後の月になりました。だんだん寒くなってきましたね。年末は忙しく、生活リズムが乱れ体調を崩しやすいです。クリスマスなど楽しみも多い時期です。手洗い・うがいを欠かさずにして風邪をひかないようにするとともに、疲れが残らないようにしっかり休むようにしてください。

## ★12月の保健目標★

### ふゆ げんき す 冬を元気に過ごそう

# 2つのカゼインフルエンザレベルでチェック! 冬を元気に乗りこえられるかな?

→ まずは質問に答えよう (はい1点、いいえ0点で計算します)

### 免疫レベルはどれくらい?

- 毎日よく寝ている (はい・いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)
- からだを動かすことが好き (はい・いいえ)
- 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)
- ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

### 予防レベルはどれくらい?

- うがい・手洗いをしっかりしている (はい・いいえ)
- 流行時にはマスクをする (はい・いいえ)
- 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ)  
(温度20℃くらい 湿度50~60%)
- 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)
- 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)

### まじわるのは、どのゾーンかな?

たてのグラフは免疫レベル。  
よこのグラフは予防レベル。  
合計点がまじわるのは、どのゾーン?



**注意が足りないゾーン**

毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな? 免疫力が強くても、ウイルスに負けることがあるかも

**バッチリ元気ヒーローゾーン**

ウイルスがからだに入るのをバッチリ防いでいます。もし入って来ても、ウイルスと戦う免疫力が強いの、カゼやインフルエンザにかかりにくい!

**どっちもダメカゼのトリコゾーン**

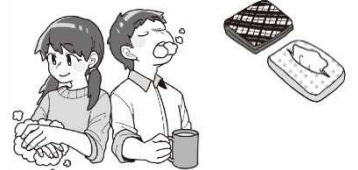
冬になると、よくカゼをひくんじゃない? ウイルスはからだに入りほうだい。免疫力も弱いから、カゼやインフルエンザにかかりやすいんです!

**生活を生活カイゼン見なおそうゾーン**

ウイルスへの注意はバッチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだがかかりやすいかも

## てあうあと 手を洗った後は…?

うがいや手洗いは風邪などを予防するために大切です。しかし、手を洗ったあと、洋服でふいたり、水を飛ばして終わりにしている人はいませんか?  
せっかくきれいに洗っても、洋服でふいたらまた汚れてしまいます。  
手を洗った後は、きちんとハンカチでふくようにしましょう。



りめん  
裏面へ



# 11月8日はいい歯の日!



11月8日はいい歯の日。11月は歯に関するさまざまな取り組みを行いました。



## 11月2日1～3年生8020歯の健康教室

はみがき博士に歯のみがき方を教えてもらいました。  
じょうずにみがけたかな?

## 11月30日4年生「やさいソムリエになろう」

浦和歯科医師会の歯科医師から噛むことの大切さについて  
教えていただきました。実際に野菜を食べて学習しました。



## 11月8日 児童保健委員会

いい歯の日にちなんで集会で発表を行いました。  
プラーク（歯垢）はミュータンス菌のすみかということで、  
プラークハウスを作りました。



## 秋の歯科健診結果報告



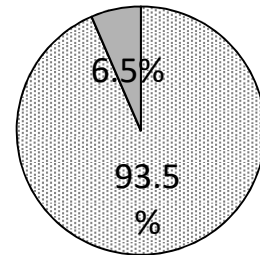
秋の歯科健診が終わりました。秋の歯科健診でむし歯があるとされた児童は全校の6.5%でした。むし歯があるとされた人は、この冬休みを利用するなどして早めに治療に行くようにしましょう。

平成29年度秋の歯科健診結果（学年別）

□むし歯なし □むし歯あり

学年	むし歯なし (%)	むし歯あり (%)
1年生	96	4
2年生	93.5	6.5
3年生	94.8	5.2
4年生	93.7	6.3
5年生	86.5	13.5
6年生	95.2	4.8
全校	93.5	6.5

平成29年度秋の歯科健診結果（全校）



■むし歯なし  
■むし歯あり

ほけんだよりはおうちの人と一緒に読みましょう。