

# 1月 ほけんだより

令和2年1月  
大宮東小学校  
保健室

今年もどうぞよろしくお祈いします。校内では、インフルエンザB型が発生しています。引き続き、マスク着用の御協力をお願いします。

## 「水痘」流行警報発令中！！

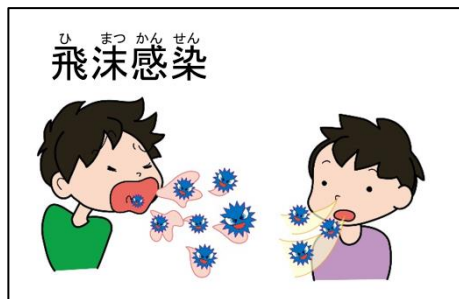
さいたま市内で流行が広がっています。感染力が非常に強いです。予防接種のおかげで比較的軽い症状の人が多いようですが、重症化しやすいお子さんもいるため、十分注意してください。



- ・主な症状 発熱（でない場合もある）、かゆみのある発疹
- ・出席停止 すべての発疹が痂皮化（かさぶた）するまで
- ・潜伏期間 2～3週間

## 3学期のミニ保健指導 ～ せきエチケットをまもろう ～

身体計測の前に、クラスごとに実施しました。おうちでも話題にしていただけたら幸いです。



ハックション！！

### せきエチケットをまもろう！



①くしゃみや、せきが出ているときは、マスクをつける。



②ティッシュやハンカチで、口や、はなをおさえる。



③うでのうちがわでおさえる。

手でおさえると手にウイルスがついてしまうよ！手についた時は石鹸で洗おう。



くしゃみはどのくらい飛ぶ？  
こたえは、5メートル！！

うでのうちがわでおさえると、手にウイルスがつかないね！

さいたま市では、アレルギー疾患のあるお子さんが安心・安全な学校生活を送れるよう、特別な配慮を要する場合には、学校生活管理指導表の提出をお願いしています。症状に変化がない場合でも毎年提出が必要です。

## ＜学校生活管理指導表の提出が必要な例＞…主治医より指示がある場合のみが対象です。

- 卵を食べるとじんましんが出るため、主治医から卵を使ったメニューを食べないように言われている。
- 乳アレルギーのため、主治医から牛乳や乳製品は摂取しないよう言われている。
- エビアレルギーのため、主治医からエビのエキス等が使われているものも食べないように言われている。

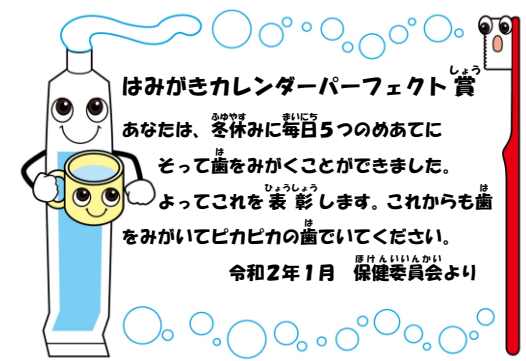
## ＜提出が不要な例＞…年度始めに配付する「保健調査票」に配慮事項を御記入ください。

- 乳幼児期にアレルギーがあり食事制限をしていたが、今は病院に行っていない。(既にアレルギーが消失している可能性もあるので、改めて受診し、主治医の指示に従ってください。)
- 主治医から、完全加熱以外の卵は食べないように言われている。(給食では完全加熱以外のものは出ません。)
- 果物を食べるとかゆみが出るが、症状が軽いので、配膳されたものを教室で自分で除去して食べるようにしている。

# はみがきカレンダーの成果を歯みがきテストでチェックしよう！

冬休み中、毎日5つのめあてを達成できた人には、保健委員から「パーフェクト賞」をプレゼントします。めあてを意識することでみがきが上手になったという感想が多く寄せられました。2月7日～11日に、第二回歯みがきテストを実施しますので、上手にみがけるようになったかチェックしてみてくださいね。

<p><b>かんそう</b> はみがきカレンダーが昨年とはちがひ、5つのめあてを意識するとわかる物になってたのでいつもはしないデンタルフロスを使いました。これからは、はみがきカレンダーがなくても、5つのめあてを意識したいです。</p>	<p><b>おうちの方から</b> デンタルフロスを使って、いつもより丁寧にはみがけていました。歯列矯正の装置が少し残っているため、この間も、丁寧にみがくとセをつけてほしいと思います。</p>
<p><b>かんそう</b> この冬休みの間たくさんみがきかたはできたのですか！つ、こみみがきかたも、もうまくできるよにかんぱりたいたいです。</p>	<p><b>おうちの方から</b> うえのね、こみみがき残しに気づけて、永久歯これからもしっかりはみがきしてくだい。自主的にはみがきカレンダーも行ってたので、Goodです！</p>
<p><b>かんそう</b> はみがきでは、めあて①のやさしい力で1本1本みがけたをくにがんばりました。次のはみがきでは、他のめあてもがんばりたいです。</p>	<p><b>おうちの方から</b> うまくみがけないところは、お母さんがしあげみがきします。自分でうまくみがけるようにがんばろうね。</p>



- めあて① やさしい力ちからで1本1本みがく
- めあて② かがみをみてみがく
- めあて③ おくばのみぞをみがく
- めあて④ 三面みがきさんめん／デンタルフロス
- めあて⑤ しあげみがきひと／おうちのひといっしょと一緒にぶんかん／3分間みがいた

カレンダーがおわっても、まいにち5つのめあてをいしきしてみがこう！