

# ほけんだより2月

令和6年2月9日  
志木第三小学校  
保健室

寒さの中にも、耳をすませば遠くから春の足音が聞こえてくるような季節ですね。

しかし、実際にはまだまだ寒い日が続きます。引き続き、体調管理を心がけていきましょう。



1月の下旬からインフルエンザに感染する人が増えています



- ① 感染した人は出席停止になります
- ② 学校へ感染報告の連絡をしてください
- ③ 登校する際には「登校届」を提出してください

登校していいのは、この2つがそろった時

- \* 「登校届」は保護者記入となります
- \* 「登校届」は本校のHPからダウンロードもできます



解熱後

2日  
が経過している



発症後

5日  
が経過している

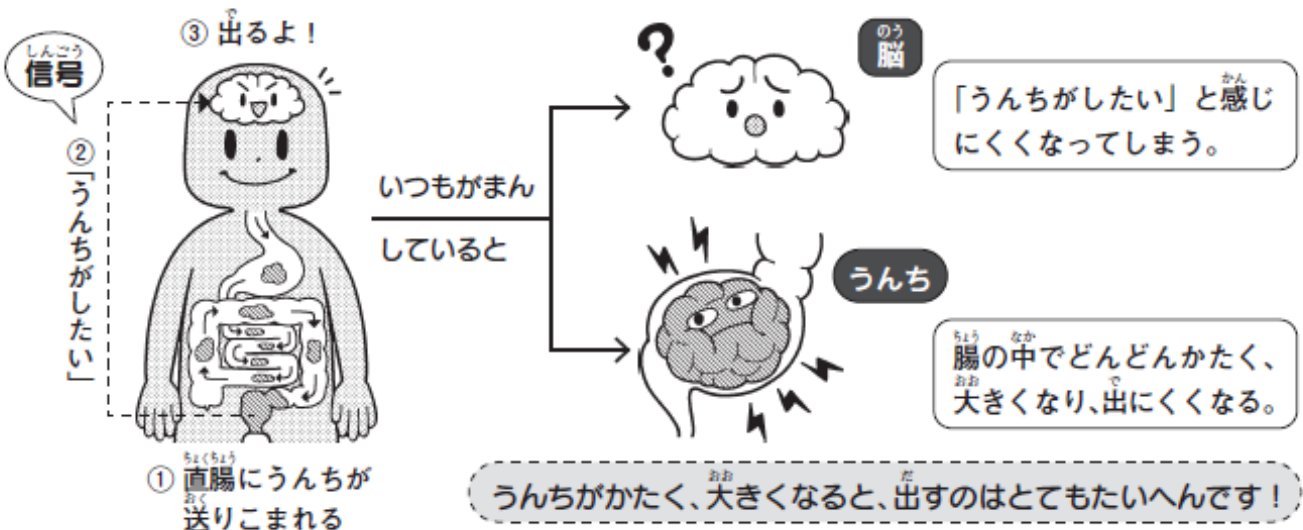
発症した日および解熱した日は  
0日目としてカウントします

学校のトイレでうんちをするのは恥ずかしい・・・そんなセリフが聞こえてきました。

うんちをすることは人間にとって当たり前で、とても大切なことでもあります。うんちを見ることで、きちんとした食生活が送れているか、体が健康かどうかをみることができます。

## うんちをがまんしないで！

うんちが直腸にたまと、脳に「うんちがしたい」と信号が送られます。そのときにがまんしてしまうと、うんちはおなかの中で水分をどんどん吸収されてかたくなり、出にくくなります。また、がまんしている間にもうんちはたまり続けるので、腸がのびてしまい、もっと大きなうんちにならないと、「うんちがしたい」と感じなくなってしまいます。「うんちがしたい」と感じたら、がまんせずに出すことが大切です。





しかほけんしどうおこな  
**歯科保健指導を行いました**



ねんせい 1年生	ねんせい 3年生	ねんせい 5年生
は おうさま だいいちだいきゅうし 歯の王様「第一大臼歯」について	むし歯とおやつについて	しにくえん 歯肉炎について
<p>☆歯の大きさや形・役割</p> <p>☆かむ力が強い歯 </p> <p>☆前から数えて「6番目の歯」</p> <p>☆デコボコしててみがきにくい</p>  <p>はえたてのころは、前の歯より低いので、ハブラシがとどかないことがおおいです。</p>  <p>口のよこから、ななめにハブラシを入れて、デコボコのところをみがこう！</p>	<p>☆おやつ=お菓子ではない *おにぎりや果物もおすすめ</p> <p>☆4つの条件がそろってむし歯になりやすい</p> <p>①歯の質 ②時間 ③菌 ④糖分</p> 	<p>☆歯と歯肉の溝に細菌が入る </p> <p>☆細菌と白血球が戦い歯肉炎となる </p> <p>☆ていねいな歯みがきで治せる </p> <p>☆健康歯肉と歯肉炎の違いを比べる 赤 or ピンク ブヨブヨ or 固い </p>



じどう かんそう  
**～児童の感想～**

- ・歯と歯の間や歯の表面がみがけていないことが分かった。  
教えてもらったやり方でみがいたらきれいになってうれしかった。
- ・口の中で起こっていることを知り、少し気持ち悪かったけど、良くする方法を学んだので頑張りたい。
- ・歯をみがく時は、強い力でみがいてしまっていたけれど、軽い力でみがいていく。



- ・染め出しをしてみて、自分が思ったよりも赤く染まっていたびっくりした。これからの歯みがきで気をつけるポイントを知ることができて良かった。
- ・おやつのとりに方について考え、甘いものばかり食べ続けないように気をつけたい。