

# ほけんだより2月

れいわ ねん がつ にち  
令和8年2月5日  
し だいさんじょうがっこう  
志木第三小学校  
ほけんしつ  
保健室

さむ なか みみ とお はる あしおと き  
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お知らせいただきたい項目は以下の通りです

【病名・発症日・出席停止期間・登校再開できる日】



登校していいのは、この2つがそろった時



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

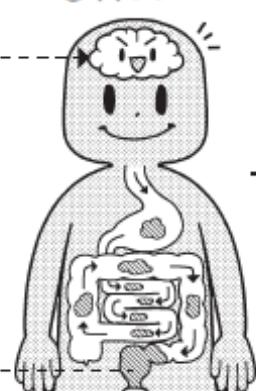
学校のトイレでうんちをするのは恥ずかしい・・・そんなセリフが聞こえてきました。  
うんちをすることは人間にとって当たり前で、とても大切なこともあります。うんちを見る  
ことで、きちんとした食生活が送られているか、体が健康かどうかをみることができます。

## うんちをがまんしないで！

うんちが直腸にたまると、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。

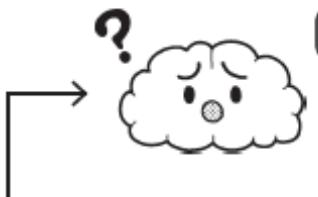
信号  
しんごう

② うんちがしたい



① 直腸にうんちが  
おこな  
れこまれる

いつもがまん  
していると



のう  
脳

「うんちがしたい」と感じ  
にくくなってしまう。

うんち

腸の中でどんどんかたく、  
大きくなり、出にくくなる。

うんちがかたく、大きくなると、出すのはとてもたいへんです！



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<br>1年生                                                                                                                                         | ねんせい<br>3年生                                                                                                          | ねんせい<br>5年生                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>は おうさま だいいちだいきゅうし<br/>歯の王様「第一大臼歯」について</p> <p>☆歯の大きさや形・役割<br/></p> <p>☆かむ力が強い歯<br/></p> <p>☆前から数えて「6番目の歯」</p> <p>☆デコボコしていてみがきにくい</p> <p><br/></p> | <p>むし歯とおやつについて</p> <p>☆おやつ=お菓子ではない<br/>*おにぎりや果物もおすすめ</p> <p>☆4つの条件がそろうとむし歯になりやすい<br/>①歯の質 ②時間<br/>③菌 ④糖分</p> <p></p> | <p>歯肉炎について</p> <p>☆歯と歯肉の溝に細菌が入る<br/></p> <p>☆細菌と白血球が戦い<br/>歯肉炎となる<br/></p> <p>☆ていねいな歯みがきで治せる<br/></p> <p>☆健康歯肉と歯肉炎の違いを比べる<br/>赤orピンク ブヨブヨor固い<br/></p> |



一年生では、一人ずつみがき残しを確認してもらい、みがき方のアドバイスを受けました



三年生では飲み物や食べ物に含まれる砂糖の量も学びました

五年生では特別な顕微鏡を使用し、動き回る歯垢(プラーグ)をみました

