

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 き だいさんしょうがっこう
志木第三小学校
ほけんしつ
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

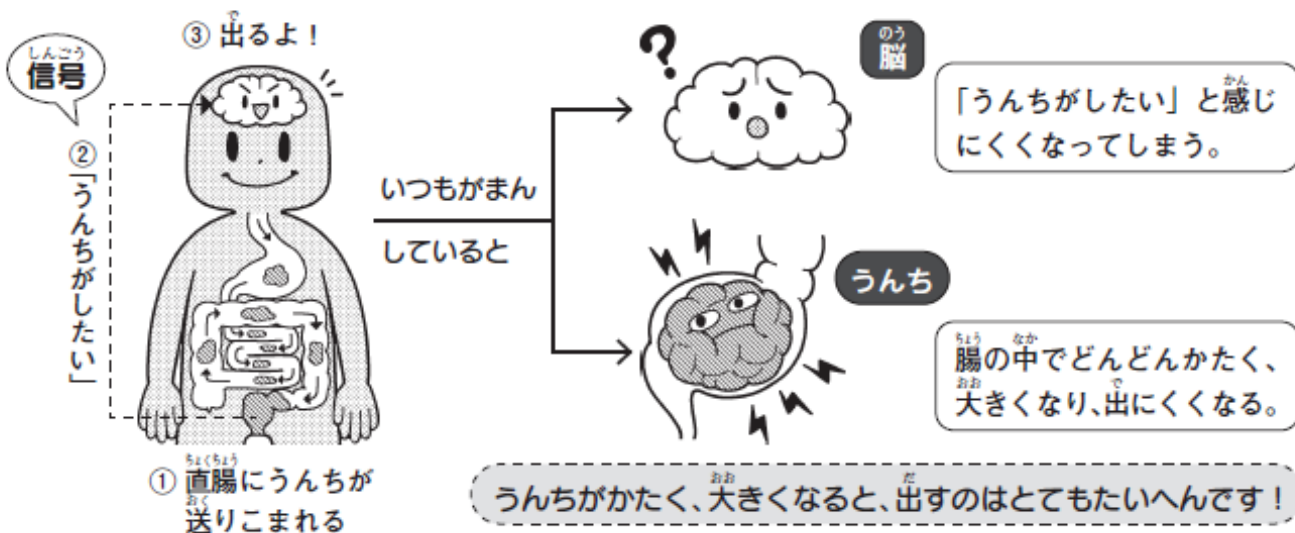
発症した日および解熱した日は
0日目としてカウントします

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。





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>☆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つの条件がそろうと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>    



いちねんせい
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



さんねんせい
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



ごねんせい
五年生では特別な顕微鏡を使用し、動き回る歯垢(プラーク)をみしました

