

# ほけんだより



令和2年11月9日  
広神東小学校 保健室

朝夕冷え込んできました。学校でも暖房が入るようになりました。暖房が入ると室内の空気が乾燥し、喉をいためやすくなります。今年はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の予防を徹底する必要があります。インフルエンザの予防接種など、できる対策を早めにとることが必要です。手洗いやマスクの着用、また、睡眠・栄養を十分にとり、規則正しい生活リズムで抵抗力を落とさないなど、予防対策へのご配慮をお願いします。

## 2学期の元気アップ週間です！

11月9日（月）～15日（日）



2学期の「元気アップ週間」を実施します。

今学期も、元気アップ週間と同時に家庭学習強調週間も行います。帰宅後の5～6時間をどのように使うと、生活面でも学習も充実した時間になるのか。時間の使い方を考える1週間でもあります。学習時間をしっかりと確保し、メディア時間も守れる1週間になるとよいと思います。

児童朝会で若あゆグループ毎に話し合いました！



10月の児童朝会は保健委員会が担当しました。1学期の元気アップ週間で、どんな工夫をしたらうまくいったのかを全校児童にインタビューし、それを伝えました。また、若あゆグループ内でも紹介し合いました。その後、2学期に自分は何を、どんな工夫をしながら取り組むかを考え、記入シートに書き、発表し合いました。

2学期の元気アップ週間は、インタビューの結果や、若あゆグループで聞いたアイデアを参考にして、自分なりにがんばることを決め、それを達成するための工夫を考えて実行します。記入シートは元気アップファイルに綴ってありますので、お家でも確認いただき、見守りや、声掛けをお願いします。

# インフルエンザの予防対策はお早めに！

新型コロナウイルスとインフルエンザの予防対策が求められる中、インフルエンザの予防接種は最低限しておいた方がよいと報道されています。魚沼市では子ども1回につき、2000円の補助があります。今年は子どもや高齢者だけでなく、一般の大人にも1000円の利用補助があります。

新型コロナウイルスの臨時休校で授業時数確保が必要な中、インフルエンザでの学級閉鎖を防ぐためにも、大人も含めた予防対策が必要です。

インフルエンザの予防のためには手洗い、咳エチケットなども大切ですが、何よりも抗体を自分の体にしておくことが1番です。接種したらかからないということではありませんが、重症化の予防には役立ちます。子どもは新型コロナウイルスよりも、インフルエンザに罹患した方が重症化すると報道されていました。抵抗力の弱い子どもたちは、肺炎や気管支炎など合併症を予防するためにも、流行前の予防接種が望ましいといわれています。抗体ができるまでには2週間程度かかるといわれています。今年は子どもだけでなく、家族ぐるみでインフルエンザ流行前の備えをしておきましょう。



## 11月は「にいがた健口文化推進月間」です。

けんこうぶんか  
「健口文化」ってなに？

「健やかな口」を意味する造語です。健口文化とは、お口の健康のための心がけや行動が、習慣として家庭や地域に根付き、当たり前で親から子、子から孫へ伝わる文化です。お口が健康だと良いことがたくさんあり、健康で長生きすることが分かっています。この推進月間は県条例に規定されており、歯・口腔の健康づくりの習慣化を図り、これを将来の世代に伝えていくことをねらいとして11月1日から11月30日までと定めています。

広神東小学校の児童の「1人平均むし歯の数」は県や市の平均と比べ、とてもよい状況です。今の健康状態を将来にわたって保ち続けてほしいと思います。

元気アップ週間中、家庭での歯みがきテストを行い、自分の歯磨きについて確認する機会を設定しました。結果記入シートは元気アップファイルにあります。お子さんの口の中を観察していただき、アドバイスをお願いします。



2学期に延期になっていた歯科検診が10月に終了し、受診が必要な人にはお知らせの用紙をお届けしてあります。歯科医先生からは「全体的に歯はきれいだったが、低学年のむし歯がやや多かった」とお話をいただきました。乳歯の一人平均むし歯の数は昨年度よりも少なくなっていますが、2年生 1.7⇒2.4本と増加しています。低学年は、お家での仕上げみがきも毎日お願いします。