

Life～命・生活・人生～

伊豆の国市立葦山中学校 保健だより NO.17
令和2年1月24日(金) 文責:西野

今月の保健目標
インフルエンザを
予防しよう!

あっという間に1月が過ぎようとしています。1, 2年生は進級、3年生は進学に向けてそれぞれ自覚を持って頑張っていますね。授業や部活動、友人との関係1つひとつ、後悔しないようにいねいに取り組んでください。保健室も最後まで皆さんを応援します。

田方地区ではインフルエンザによる 学級閉鎖が相次いでいます!



- 高熱(※37.0度台でもインフルエンザと診断されている子はいます)
- 頭痛
- 関節痛
- 寒気・だるさなど…

朝から体調が悪い場合は、必ず検温し、無理をしないようお願いいたします!

予防するには…!



- ★マスクをつける
- ★手洗いうがい ★こまめな換気
- ★手指消毒 ★室内の湿度を保つ(50%~60%)
- ★人混みを避ける



葦中では、1/14から**全員マスクを着用すること**になっています!

自分のためだけではなく、周りの人のためにも大切なことです。

裏面には、11月に市内一斉で行った歯みがきカレンダーについてのお便りがあります。各幼稚園・保育園・小中学校の感想や様子が載っていますのでご一読ください。



いい歯の目を活用した 歯みがきのすすめ



伊豆の国市小中学校 養護教諭部
協力 伊豆の国市保育園・幼稚園

昨年11月に伊豆の国市内すべての保育園・幼稚園・小学校・中学校で「はみがきカレンダー」に取り組みました。

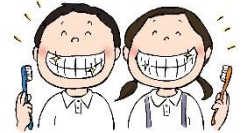
大仁地区で始まったものに、昨年からは、韮山・長岡地区も参加し、今回は健康づくり課にカレンダー作成・配布にも協力してもらうことができました。また、他年齢他校種からのメッセージによるピア活動も広がりました。ご協力ありがとうございました。

素敵な感想がたくさんあったので、紹介します！

★奥の歯をみがくのがむずかしかった。つるつるになるようにがんばった。(幼稚園)

★時間をかけて仕上げ磨きをする習慣がついてきた。(幼稚園保護者)

★自分からは磨いてくれなかったのに、「ハーミーちゃんに色を塗ろう」と声かけをすると磨いてくれることが多かったです。(保育園保護者)



★昨年卒園した子どもたちが、こんな励ましメッセージを書けるように成長したのかとうれしくなります。知っている1年生が書いてくれることで子どもたちも笑顔になります。(保育園職員)

★朝、歯を磨いてすっきりして学校に行くと、1日気分よくなりました。(小学校)

★兄弟仲良く歯みがきをして、歯みがきカレンダーを教えあいながら塗っている姿を見て、とても幸せな気持ちになりました(小学校保護者)

★朝、ていねいに磨くために、早く起きるようになった。(中学校)

★ピアサポートは友だちのよいところを見つけ、励ます言葉や褒める言葉が多く見られた。(職員)

学校での取り組みの様子です！

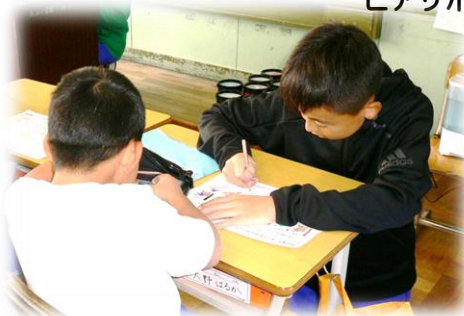


韮山中では、少しずつ食後に歯をみがく人が増えてきています。この調子で、ご家庭でもはげまして、家族みなさんでの歯みがきをお願いします。



ひるほの歯みがき(中学校)

ピアサポート活動(小学校)



歯科教室(中学校)