

## 12月の保健目標

### ～寒さに負けない体を作ろう～



だんだんと寒さが厳しくなってきました。みなさんがコロナ対策をしっかりとしてくれているおかげで、かぜで欠席する人や保健室に来る人が少なく、毎日ありがたく思っています。今年学校に来るのも、あと18日です。気持ちよく冬休みや新年を迎えられるよう、感染症対策や体調管理を続けていきましょう。



### 首・手首・足首を温めよう！

この3つの首の体表近くには、大きな血管が通っています。そのため、3つの首を温めることで血液が温められ、その血液が体中に流れるので体温が上がります。外に出るときは、マフラーやネックウォーマー、手袋、丈が長めの靴下を着用し、3つの首を冷やさないよう心がけましょう。また、温かい体温を逃がさないために、下着を必ず着用しましょう。

#### 《マスクの正しい着用、できていますか？》

- 鼻と口がしっかり隠れている
- 裏表、上下を変えずに使っている
- 布マスクの場合は、毎日手入れをしている
- 使い捨てマスクは毎日変えている

マスクは学校のゴミ箱に捨てず、お家で捨てるようにしましょう。また、鼻をかんだティッシュなどは、そのままゴミ箱に入れず、袋にまとめ、口を縛ってから捨てるようにしましょう。

#### 鳥インフルエンザについて

ニュース等で知っている人も多いと思いますが、先日香川県で高病原性鳥インフルエンザの発生が確認されました。鶏肉や卵を食べることによって、みなさんに感染する可能性はないので、安心してください。また、野鳥との接し方についていくつかお願いがあります。

- ① 死んでいる野鳥や野生動物には触らない。同じ場所でたくさんの野鳥などが死んでいた場合は、大人の人に伝えて下さい。
- ② 鳥の糞等に触れた場合は手洗いとうがいをしっかりする。
- ③ 不必要に野鳥を追いかけたり捕まえたりしない。近づきすぎない。



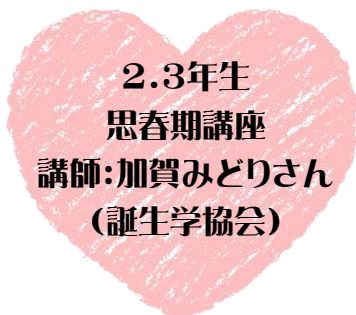
市の歯科衛生士さん、保健師さんから、生活習慣病について、歯肉炎・歯周炎について、正しいブラッシングの仕方について学びました。

鏡で自分の歯肉を見てみよう。真っ赤でヨブヨブしている人は歯周病かも... 歯ブラシは自分の小指の第一関節の長さのものを使おう。フロスを使うと、歯ブラシでとれなかった汚れも取れるよ。

伊豆の国市は高血圧が多い地域  
食塩の取り過ぎは高血圧につながります！



普段あまり向き合う機会がない「いのち」について、じっくり考えることができた50分間だったのではないのでしょうか。いのちが始まった時の大きさは0.1mm！お米の粒くらいの大きさのときに、おうちの方は妊娠に気がついたんだよ！今のみんなはもう二次性徴期に入っていて、お父さん、お母さんになれる力を持っているんだよ。そのことをしっかりと自覚して、自分も相手も大切にしよう。



2.3年生  
思春期講座  
講師：加賀みどりさん  
(誕生学協会)

### ～みなさんの感想～

- ★生まれる前の赤ちゃんは、お腹の中ですごいことをして、自分ってすごいなと思った。両親にも、頑張って生まれた自分にも感謝の気持ちを持ちたい。(2年生女子)
- ★お母さんが自分をあやしてくれなかったら死んでしまっていたと聞いて、お母さんに感謝を伝えたい。(2年生男子)
- ★母が愛をこめて育ててくれたことに感謝し、自分も全力でその命を大切に生きていこうと思った。(2年生男子)
- ★出産や赤ちゃんが生まれることは、とても神秘的で、奇跡なんだと思った。色々な性の持ち主が、生活しやすい世界にしていきたいと願っています。(3年生女子)
- ★これから自分の心と体を大切に、相手の心と体も大切にしようと思った。(3年生男子)

《歯みがき強化週間 11/6～12》  
歯みがき強化週間を実施しました！  
歯みがきカレンダーへのコメント等  
ご協力頂きありがとうございました。



### 保健室からのお知らせ

#### ★12月の保健行事★

- 12月2日... 1年生耳鼻科検診
- 12月10日... 2年生歯科検診

今年度の健康診断はこれで終了です。  
ご協力ありがとうございました。

