

ほけんだより

12月

前期課程
武蔵台小中学校
保健室
令和6年12月2日

※おうちのかたといっしょによみましょう

今年も1年が終わろうとしています。寒さも本番です。武蔵台小中学校ではまだ感染症は流行していませんが、油断禁物です。感染症の予防はまず手洗いから！！水が冷たいからと言って、指先だけ水につけて終わりにしていませんか？せっけんを使って丁寧に洗いましょう。また、うがいや換気も大切です。水分補給もしっかりして、元気に2学期を終えられるといいですね。

洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



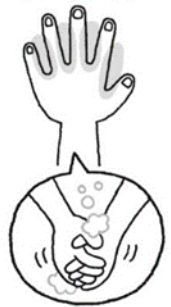
手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる

学校歯科医による歯科保健指導

11月26日 5時間目に3年生を対象とした、学校歯科医の松見歯科による歯科保健指導を実施しました。



松見先生からの問題です。

Q1.人の歯は何本ありますか？

A.32本（28本）一番奥に生えてくる親知らずがある人は32本。現代、約50%の人は親知らずがないそうです。

Q2.犬やねこが歯をなくすとどうなりますか？

A. ご飯が食べられなくなって死んでしまいます。最近ではペット用の歯医者があるとか。

身体の中で一番固いものは“歯”で、エナメル質と言います。むし歯になり、痛いと感じるときはすでにエナメル質が削れ、手遅れだそうです。そうなる前に定期的に歯医者に行きましょう。

からだ、カラカラ… 冬もこまめに水分ほきゅう!



いよいよ、きびしい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラにかわいて、かぜ・インフルエンザの流行（ウイルスは乾燥が好き）や、皮ふのトラブルがふえてきます。乾燥対策として「加湿」がありますが、もうひとつ「水分補給」も忘れないでください。

冬は夏よりも汗をかくことが少ないこともあり、からだから出ていく水分に気がつきにくくなります。でも、外は強い冷たい風や乾燥した空気でカラカラ。そして、部屋の中はエアコンやヒーター、ストーブでやっぱりカラカラ。そこですごしている私たちのからだも乾燥しやすくなりますから、こまめに水分をとりましょう。

水分補給といっても、夏のように冷たいものを飲む必要はありません。あたたかいものを飲むと、気持ちもリラックスできますよ。

SNSの 使い方を 考えよう



いろいろな人とつながることができるSNSは、楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

2024年は辰（たつ）年でしたね。
2025年は巳（へび）年です。
スムーズにバトンパスができるよう、
体調を整えましょう

