



ほけんだより



令和4年12月1日 野田市立柳沢小学校

12月の保健目標

- かぜを予防しよう
- 冬休みを健康に過ごそう

今年も残すところあとわずかです。

日本では新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行の恐れがあります。冬休みを控えています、油断せず今まで通り感染症予防に取り組みましょう。

冬休みの体調管理

健康観察の継続

体調の異変に気付くために、毎日の検温がとでも大切です。学校から配付された健康観察カードに継続して記録しましょう。体調がすぐれない場合には、自分のためにも周りの人のためにも休養を取ったり病院を受診したりするなどすることが大切です。

密を避け、自分の身を守る行動

年末年始は、初詣や買い物など人ごみに行く機会が増えることが予想されます。時期や時間をずらすなど、密を避けるよう心がけましょう。人混みに行く場合には、マスクの着用、こまめな手指消毒、帰宅後の手洗いなどを必ず行いましょう。

冬の脱水症状

体の水分は汗をかいていなくても皮膚や呼吸から外へ出ていきます。季節柄、汗を意識しないので水分を失っている自覚が少なく警戒心が下がります。特に、冬は外気の乾燥やエアコンの使用によって、思っている以上に水分が不足している状態です。こまめな水分補給を心がけましょう。

令和4年11月28日現在の う歯（むし歯） の治療率

★むし歯は放っておくと悪化するばかりです。早めに治療しましょう。

まだ治療に行っていない人は冬休みなどを利用して早めに治療しましょう。

寝る前の歯みがきはむし歯予防に効果「大」です。時間をかけてていねいにみがきましょう。



| 学年 | 在籍数 | 治療勧告者数 | 治療完了者数 | 治療率 |
|----|------|--------|--------|-------|
| 1年 | 69人 | 13人 | 3人 | 23.0% |
| 2年 | 54人 | 10人 | 7人 | 70.0% |
| 3年 | 62人 | 11人 | 5人 | 45.4% |
| 4年 | 48人 | 10人 | 2人 | 20.0% |
| 5年 | 51人 | 17人 | 5人 | 29.4% |
| 6年 | 48人 | 7人 | 1人 | 14.2% |
| 全体 | 332人 | 68人 | 23人 | 33.8% |