

# ほけんだより 12月

令和6年11月30日  
多摩市立聖ヶ丘小学校  
校長 高藤 浩

早いもので、今年もあと1か月を残すばかりとなり、寒くなりました。11月中旬に、多摩市内で、インフルエンザによる学級閉鎖をした学校が出ました。聖ヶ丘小は、先月出ていたマイコプラズマ感染症、手足口病は減ってきましたが、風邪気味な人が増えています。学校でも咳をしている人がいます。咳が出ている人はマスクを付けましょう。また、ランドセルにはいつも、ハンカチとマスクの予備を、入れておくようにしましょう。

## 12月の保健行事

5日(木) 4年生 フラッシング指導



歯科校医の横田先生と、歯科衛生士さんが、上手なブラッシングの仕方を教えてくださいました。当日、歯の染め出しをして歯を観察し、自分の歯並びにあった磨き方について学習し、ワークシートに記入します。持ち物がありますので、4年生には改めてお知らせいたします。

## 12月の保健目標

### 寒さに負けない強い体をつくろう

ふゆ げんき

# 冬も元気いっぱい！けんこうにすごくすために

ふゆ 冬のひえに はらまき 腹巻！

ウイルスをやっつけよう！

の もの すいぶん あたたかい飲み物で水分ほきゅう



からだ うご

体を動かすと、きもちがいいよ！

あたたかメニュー、いただきま〜す！



# ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払きましょう。

## 洗った手はきれいなハンカチでふこう

1年生の保護者の方へ

## フッ化物塗布無料実施のお知らせ



多摩市歯科保健推進事業の一環である、小学校1年生を対象にした『フッ化物塗布1回無料』について、第1回目の実施期間に未受診の児童を対象に、第2回実施のお知らせを黄色い用紙でお配りしております。1月11日(土)までですので、まだ受診していない方はこの無料の機会にぜひ受診をご検討ください。歯科医院で行うフッ化物塗布は虫歯予防にとても有効です。

なお、多摩市内指定の歯科医院でのみ、無料実施です。(用紙の裏に書かれています。)

# 3月5日(水)に学校保健委員会を開催します

まだ先ですが、3月5日(水)13:20から14:20、ひじりっこルームで、学校保健委員会を行います。学校保健委員会は、学校と、学校医さんと、保護者の方が集まって、それぞれの立場から子供たちの健康について考える会です。毎年1回、開催しており、今年度は、講師に歯科校医の横田達哉先生にお願いして、歯科に関するテーマでお話をしていただく予定です。多摩市は、児童生徒の歯科保健に力をいれており、1年生のフッ化物塗布無料事業や、4年生にブラッシング指導を行っています。(聖ヶ丘小学校も12月5日には、4年生にブラッシング指導を行います。)横田先生からは、普段歯科医院で小児から大人まで、幅広く診察されているお立場から、お話をいただくとともに、質問コーナーも時間内に設定する予定です。

どなたでも参加できる会ですので、今のうちから予定を開けておいていただき、ぜひご参加ください。会場準備のために、日時が近くなりましたら参加希望を集めさせていただきます。

## 真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。



<b>#8000</b> こども医療でんわ相談	休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。
<b>#7119</b> 救急安心センター事業	急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。