

# えがお

上尾市立尾山台小学校保健室  
ほけんだより（家庭数配付）  
令和5年 12月8日 No. 8



## 12月の保健目標「風邪を予防しよう」

12月22日は「冬至」です。冬至は、1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には、血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。



尾山台小学校では、今のところインフルエンザの流行は、ありません。埼玉県では、インフルエンザと咽頭結膜熱（プール熱）の警報が発令されています。規則正しい生活を心がけ、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

### 風邪に負けない！「あいうえお」



冬は風邪をひきやすい季節です。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。

- あ** たためる時は運動で体の中から
- い** えに帰ったら石けんで手を洗おう
- え** いようバランス心かけた食事で丈夫な体作り
- う** イルスはこまめな換気で追い出して
- お** やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

### 風邪かな？と思ったら・・・

#### 睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番！  
休むことで体にある回復力や病原体と戦う力を高めることができます。

#### 栄養補給

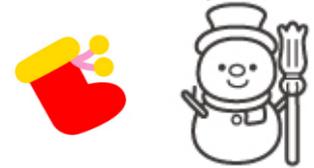
細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆやうどんなどがおすすめです。のどが痛い時は、ゼリーなど食べやすいものを取りましょう。

#### 水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより常温くらいのものがおすすめです。

# ☆冬休みに「歯みがきカレンダー」・「歯ピカテスト」に取り組もう！

冬休み中に「歯みがきカレンダー」と「歯ピカテスト」を実施します。大切な歯を守るためには、毎日の歯みがきが欠かせません。…ですが、学校がある日には1日3回欠かさず歯みがきをしている人も、休み中は、みがきわすれることが多くなるようです。特にお昼の歯みがきを忘れがちです。毎日「歯みがきカレンダー」をつけて、歯みがき習慣を身につけましょう。歯みがきカレンダーは、5・6年生の保健・環境委員のみなさんがすてきな絵を描いてくれたので楽しみにしててください。また、「歯ピカテスト」も実施します。チェックカード、歯垢染め出し錠を配付しますので、冬休みの間にお家で実施してください。



## 保護者の方へ

### ☆冬休みは、治療のチャンス！です。

今年見つかったむし歯の治療は済んでいますか？歯は一生ものです。乳歯のむし歯や要注意乳歯でも、その後に生えてくる永久歯に影響します。むし歯は、そのままにしても治りません。気持ちよく新年を迎えるためにも、今年中の治療をおすすめします。

### ☆日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について

学校の管理下でケガをした場合は、上記制度の対象となります。病院で治療を受けた場合は、保健室までご連絡ください。

### ☆1年生～5年生に食物アレルギー疾患の調査を配付しました。

新年度に向けて確認調査を行います。給食での管理・配慮を希望する場合は、専門医を受診してください。管理・配慮をすることになった場合には、「学校生活管理指導表」をお渡ししますので、担当医師に記入してもらって提出してください。

今学期も保護者の皆様には、本校の保健活動にご協力、ご支援いただきありがとうございました。来学期もよろしく願いたします。

## 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。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

# #8000

子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。

# #7119

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。

