



ほけんだより12月



北方町立南学園 保健室

令和7年12月2日

かんせんしょう よぼう 感染症を予防しよう！

いま、インフルエンザなどの感染症が大流行しています。私たちの手には、目には見えなくてもウイルスや細菌がついています。そのまま目や鼻、口をさわると、体の中に入ってしまう、感染症になってしまうことも…。手洗いは、自分の体を守るための一番身近な予防策です。そして、周りの友達や家族の健康を守ることもつながります。みんなで丁寧な手洗いを続けていきましょう！



てあう うた
手洗いの歌にのせて、きれいに手を洗いましょう！



「あわあわ手洗いの歌」を知っていますか。

歌の歌詞に合わせて手を洗うと、手についたウイルスや細菌をしっかりと落とすことができますよ。真似して洗えるといいですね！



♪ おねがい



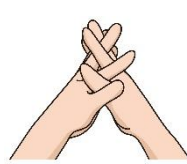
てあ
手のひらを合わせる

♪ カメさん



りょうて かさ
両手を重ねる

♪ おやま



ゆび ゆび
指と指をくむ

♪ おおかみ



つめをたてる

♪ バイク

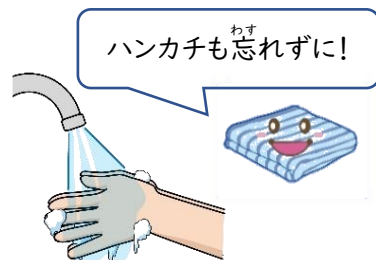


おやゆび つね
親指を付け根からにぎる

♪ つかまえた



てくび
手首をにぎる



ハンカチも忘れずに！

びよういじょう
10秒以上すすぐ

保護者の皆様へ

感染症流行期になりますので、ご家庭でのお子様の体調確認のご協力をお願いします。発熱や心配な症状がある場合は、無理せず自宅で休養し、医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

感染症の出席停止期間は下の表のように定められています。ご確認ください。

感染症名	出席停止期間
インフルエンザ	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
感染性胃腸炎	下痢、嘔吐症状が軽減し、全身状態がよくなるまで

裏面へ→

は たいせつ 歯みがきをずっとずっと大切にしよう！

少し前の話になりますが、前期健康保健委員会で「みなみーなの歯を白い歯スマイルにしよう！」キャンペーンを行いましたね。お昼の放送で、健康保健委員のみなさんが、歯みがきの大切さやコツ、クイズなどを紹介してくれました。保健室の先生も、みなさんには歯みがきをずっと続けてほしいとおもっています。なぜなら、歯を大切にすると、好きなものを食べられる、思いっきり笑って楽しめる、心臓病などの病気を予防して元気にいられる、そんな今感じられる幸せがこれから先も続くからです。みなさんが、これからも元気いっぱい過ごせるよう、今からできることを続けてくれると嬉しいです。ここからは、健康保健委員のみなさんが教えてくれた内容の一部を紹介します。

がっこうし か い あおきせんせい 学校歯科医の青木先生にインタビューしました！

Q1 歯みがきをしないとほんとうにおし歯になりますか？

A はい。とくに子どものうちは歯が成長途中なのでおし歯になりやすいです。

Q2 青木先生はどんなタイミングで歯を磨きますか？

A ご飯を食べた後の3回とおやつを食べた後に磨きます。

Q3 歯を大切にすると勉強やスポーツにもいい影響がありますか？

A 歯みがきをしている学校は成績がよいという研究データがあります。また、歯が丈夫だと、歯を食いしばることで力を出すことができます。中日ドラゴンズの選手も歯の点検や治療をしっかりやっているそうです。



おくば あ じょうず 奥歯のかみ合わせを上手にみがこう！



奥歯のかみ合わせは、歯の表面がでこぼこしているため、隙間に入った食べかすを落としにくいよ！
南学園では、この部分のおし歯が最も多い！



★ポイント★

やさしく



こまかく



歯ブラシを斜めに入れて
かき出すように

