

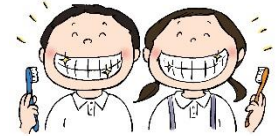
# ほけんだより 12月号



令和5年12月20日  
長崎市立小島小学校  
保健室

2023年もあと少しで終わりですね。今年はどうな一年でしたか？もうすぐ冬休みが始まりますが、けがや病気、交通事故などに注意して過ごしてほしいと思います。みなさんと元気な姿で、3学期に会えることを楽しみにしています。

## 目指せ、ぴかぴかの歯！



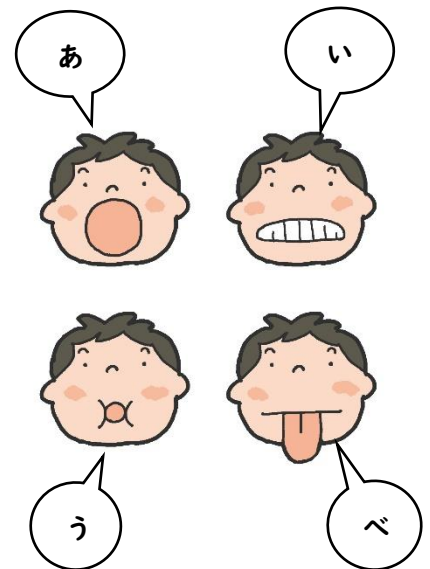
11月14日・16日に第2回歯科検診を行いました。先日、結果を配付しましたので、ご確認ください。ちなみに、常岡歯科の先生より「年々むし歯の数が減っています」とおほめの言葉をいただきました！！保護者の皆様が、きちんと治療につれていってくださった成果だと思えます。まだ治療に行けていない人や今回新たにおし歯が見つかった人は、今年中に治療が終わることを目指しましょう。

	むし歯なし	むし歯あり	
		治療済み	未治療
1学期	110人	72人	67人
2学期	121人	58人	70人

★むし歯なしの人が11人増えました！

## あいうべ体操で風邪予防！

本校では、あいうべ体操を毎朝行っています。あいうべ体操をすると、口呼吸が改善され、鼻呼吸が上手になります。鼻の粘膜の作用で、乾燥した空気を加湿させ、鼻毛がウイルスをブロックしてくれるので、鼻呼吸の方が感染症にかかりにくくなります。また、歯並びの改善やむし歯予防にも効果的なので、普段から鼻呼吸を意識して過ごしてみましょう。

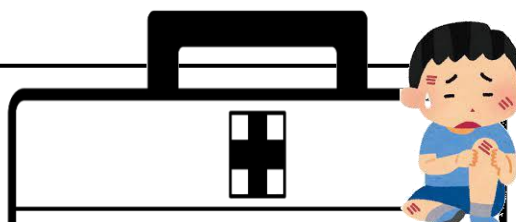


## がっき ほけんしつ 2学期の保健室のようす

がっき りようしゃ やく けん  
2学期の利用者は約300件でした。ちなみに、<sup>さく</sup>昨  
ねんど がっき やく けん さくねんど  
年度の2学期は、約200件でしたので、昨年度より  
100件増えました。

ことし は インフルエンザが だいりゅうこう して、<sup>きゅうこう</sup>休校にもな  
りました。市内の学校でも、<sup>しな</sup>学級閉鎖になった学校が  
たくさんあります。冬休みには、外出などで<sup>ひとご</sup>人混みに  
いく機会が増える人もいます。手洗い・うがい  
マスクの着用など引き続き感染対策に努めましょう。

1月15日(月)～1月21日(日)に、<sup>とりくみ</sup>かがやきカードの取組を行います。冬休み  
の間も、規則正しい生活習慣を心がけ、3学期のスタートが上手くきれないようにご家庭で  
もご指導よろしくお願ひします。



がっき おお らいしつりゆう 2学期に多かった来室理由		
1位	だ 打ぼく	(73人)
2位	きず すり傷	(50人)
3位	ずつう 頭痛	(28人)
4位	はつねつ 発熱	(22人)
5位	ふくつう 腹痛	(21人)
6位	はなぢ 鼻血	(18人)

# しっかり 寝よう



たの 楽しいイベントが多い冬休み。  
でもよく寝て生活リズムを  
崩さないようにしましょう。

## しっかり寝るコツ

てきど うんどう  
適度な運動

ね じかん お じかん いっぺい  
寝る時間・起きる時間を一定にする

あさ お たいよう ひかり あ  
朝起きたら太陽の光を浴びる

ね まえ  
寝る前にスマホやゲームをしない

## 1月の身体測定

10日(水) 1・2年生

11日(木) 3・4年生

15日(月) 5・6年生

※つめは短くきっておきましょう。体操服を忘れずに持ってきてください。