

ほけんだより

すくすく2月

発行
令和7年2月14日
曾我小学校
保健室

梅の花も咲き、寒さも和らぐ日も多くなり、スギ花粉の飛散も多くなる季節になりました。

曾我小学校では、現在、インフルエンザやコロナウイルス感染症の広がりは見られませんが、免疫力が低下すると体調を崩しやすくなります。生活リズム・バランスの良い食事などに心がけましょう。また、手洗いや手指消毒用などのアルコール除菌が感染予防に有効なので、外から帰ってきた後や、食事前の手洗いをしっかり行うようにしましょう。

はみがきで感染症をふせごう！

毎日しっかり歯みがきを行うことは、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症予防に効果があります。歯みがきと病気はあまり関係がないように思われるのですが、実は口の中を清潔に保つことが、病気にかかりにくい身体づくりにとても重要なことなのです。

ウイルスは口から入って粘膜に付着し、細胞内に侵入して増殖します。そして口の中にある細菌は、ウイルスが粘膜に付着するのを助け、ウイルスを体内に招きやすくしてしまいます。

そのため口腔内の清潔を保つことで、ウイルスが口腔粘膜に付着する手助けをする細菌のはたらきを抑え、ウイルスが体内に入ることを防ぎ、病気から体を守ることができます。

はみがきは、虫歯予防だけでなく、感染症予防のためにもとても大切です。

毎日しっかり歯をみがいて口腔内の清潔につとめましょう。

現在、給食の後の歯磨きは各自の管理の元をお願いしています。ご家庭で話し合っ
て、給食後の歯磨きを始めることもおすすめします。



☆保健室からのお願い☆



不要になった「上履き」がありましたら、学校に寄付していただけますか。

ご協力いただける方は洗濯をして、名前を黒塗りなどして消したものをお子さんに持たせていただくと有り難いです。

“みんなちがって、みんないい”

女の子はかわいくないとだめ？ 男の子はかっこよくないとだめ？

みんな、同じじゃないとだめ？こんなことを考えたことがある人はいますか？

男の子でもかわいいものが好きな子もいるし、女の子でもかっこいいものが好きな子もいます。大切なのは「同じではない」ことは悪いことではないということ。

自分とほかの人に「ちがいがあ
るかもしれない」ことを知らないと、気づかない

うちに自分や誰かを傷つけてしまう可能性があります。“みんなちがって、みんないい”。

まわりと同じじゃなくても大丈夫。毎日あなたが、あなたらしくいられますように！

*保健の授業でこんなお話もしています。