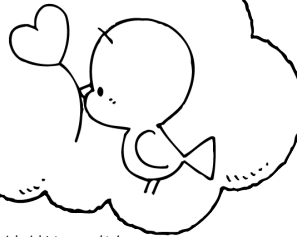


令和8年1月30日

与野西北小学校
保健室

No. 9

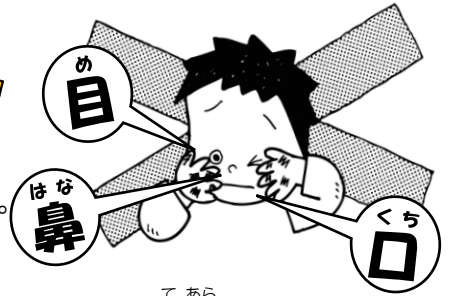
ほけんだより



寒い日が続いていますが、日差しの中に少しずつ春の気配を感じられるようになってきました。学年のまとめの時期となり、期待や不安が入り混じる頃でもあります。心と体の健康を大切にしながら、残りの学校生活を過ごしていきましょう。

人は気づかない間に顔をさわっています！

人は1時間に平均23回顔をさわるというデータがあるそうです。とても多いですね。ばい菌やウイルスのついた手で目や鼻・口をさわると体の中にはばい菌やウイルスが入ってしまいます。まずは、こまめに手洗いをする事です。そして、日頃から顔をさわらないように気をつけることがとても大切です。



かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス 感染症・感染性胃腸炎のちがい



	一般的なかぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス 感染症	感染性胃腸炎
おもな症状	せき・くしゃみ・ 鼻水・のどの痛み	かぜの症状に加え、 関節や筋肉などの全身の痛み	呼吸器（鼻・のど・ 肺）の症状・味覚 や嗅覚の異常・ 全身の痛み	腹痛・吐き気・ 嘔吐・下痢
熱	微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上 のこともある）	微熱もしくは高熱	微熱のことが多い
症状の進み方	ゆっくり	早い	急に早くなること もある	早い
感染力	弱い	強い	強い	強い
おもな原因	アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス	ノロウイルス・ロタウイルスなど
学校の 出席停止期間	特になし（症状 がなくなり、よくな ってから）	発症後5日、かつ 解熱した後2日（幼児3日）を 経過するまで	発症後5日、かつ 症状が軽快した 後1日を経過する まで	特になし（嘔吐や 下痢がなくなり、 よくなってから）

おに 鬼 を 福の神 に 変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

たとえば…

自分の中の鬼



気持ちを
はっきり言える神



行動
すばやい神



誰とでも
仲良し神



自分の中の福の神

保護者の方へ 疾病治療状況について

健康診断で疾病の疑いがあると診断された児童のうち、ご家庭で病院を受診した割合を集計しました。特に歯科の疾病治療率が低い結果となっています。乳歯のむし歯は根幹のばい菌が重症化すると永久歯の生え方に影響します。乳歯は抜けるからといって放置することは危険です。

学校では歯科指導や給食後の歯みがきの呼びかけ等を行っています。歯科医師と歯科衛生士による講話を実施し、むし歯や歯周病が体へ及ぼす影響について学びました。ですが小学生の子どもたちには、まだまだ保護者の方のサポートが必要です。ご家庭でも歯みがきやおやつを食べ方等見ていただきたいと思います。そして、健康診断で疾病の疑いがあると診断された児童は痛みの訴えがなくても病院の受診をおすすめいたします。

	視力・眼科	聴力・耳鼻科	内科	歯科
1年生	72.5%	79.4%	77.7%	87.5%
2年生	67.5%	73.6%	73.3%	73.6%
3年生	81.2%	50.0%	50.0%	30.7%
4年生	55.5%	50.0%	73.3%	31.5%
5年生	67.3%	51.6%	47.3%	46.6%
6年生	63.0%	57.1%	66.6%	10.0%
全校	68.1%	63.0%	64.0%	46.4%