

# ほけんだより12月 がっ 家

令和6年12月2日 桜町小学校 保健室

日の沈む時刻がどんどん早くなり、いよいよ冬本番ですね。日中は暖かい日もありますが、これから寒さが厳しくなります。桜町小ではインフルエンザなどの感染症の流行は現在ありませんが、埼玉県はインフルエンザの流行期に入りました。今後本格的な流行が予想されるため、こまめな手洗い、マスクの着用など感染症予防に努めましょう。

## 12月の保健目標 感染症やかぜの予防をしよう

感染症

## みんなで協力して 流行を防ぎましょう



### 感染症予防の3原則

✓ バランスのとれた食事



✓ 適度な運動



✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠



抵抗力を高める

### 感染経路の遮断



### 感染源の除去



## 児童保健委員会の活動

11月7日と8日に、児童保健委員会が全校児童の歯ブラシチェックをしました。ほとんどの児童が、きれいな状態の歯ブラシを使っていましたが、中には毛先が広がっている歯ブラシを使っている児童や歯ブラシを忘れてしまった児童がいました。歯ブラシは1か月に1回は交換をして「よい歯ブラシ」で歯をみがきましょう。

結果	よい歯ブラシ	81%
	交換した方がよい歯ブラシ	10%
	歯ブラシ忘れ	9%



歯ブラシの状態に合わせて、歯っぴーカード、イエローカード、ブルーカードを渡しました。

次回の歯ブラシチェックは、2月を予定しています。

## 上手に「怒り」とつき合おう!

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてください。

- ① 6秒間じっとする（突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから）
- ② 深呼吸する（深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから）
- ③ その場から離れる（怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから）



## 12月の教育相談について

○スクールカウンセラー 先生	○鳩ヶ谷中学校相談室 先生
来校日 12月6日(金)	来校日 12月19日(木)
相談時間 10:30~15:55	相談時間 10:00~11:35

- ・相談（面談）をご希望の方は、希望日の2日前までに【申込フォーム】又は電話でお申し込みください。
- ・日程の決定については、相談日の前日までに、電話又はお手紙で保護者の方にお知らせします。