



小平市立小平第四小学校
校長 早川 和男
養護

保護者の皆様へ

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。冬休みは元気に過ごせましたでしょうか。かぜや感染症が心配な季節ではありますが、手洗い・うがい・換気などに留意して冬を元気に乗り越えたいですね。1月13日（火）～17日（土）は生活リズム週間です。目標をもって、生活リズムに気を付けながら生活を整えていけるとよいですね。



発育測定時保健の保健指導内容

	学年	保健指導内容
1月9日（金）	4年	お腹の中にタイムスリップ
	6年	がん教育
1月13（月）	5年	AEDについて学ぼう
	こげら	目の健康について考えよう
1月14（水）	3年	ドキドキ感じる心臓
	ならのみ	毎日いきいき眠りの不思議
1月15（木）	1年	毎日いきいき眠りの不思議
	2年	生活リズムを整えよう

元気で過ごせるように、
健康のことを学んでいこう！



発育測定の際の時間の半分を使って保健指導を行います。6年生ではがん教育を行います。指導にあたり、配慮が必要な場合は担任または養護までお知らせください。

学校保健委員会報告

11月末に、学校保健委員会にて学校歯科医の尚原弘明先生にご講演をいただきました。給食試食会の前にお話をいただき、講演の後はおいしい給食をいただきながら参加保護者で交流を楽しみました。尚原先生のお話の一部をご紹介します。

☆よく噛んで食べよう

よく噛んで食べることで、唾液の量が多くなります。やわらかいものより、かたいものを食べることで、多く唾液が出ます。よく噛むことで唾液がたくさん出て、むし歯予防にもなるので、よく噛んで食べることを心掛けてください。

☆仕上げ磨き

小学生の間は仕上げ磨き、チェック磨きは大切です。「磨いているけれど、磨けていない」ということはよくあります。生えてきたばかりの永久歯はむし歯になりやすいので、仕上げ磨きやチェックみがきで、磨き残しを点検しながらアドバイスしていくことが大切です。



かぜを予防しよう



かぜ 風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から
体に入って、さまざまな症状を
引き起こすことだよ

かぜ 風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、
咳、たん、発熱など。いくつかの症状が
同時に起こるのが特徴だよ



かぜ 風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。
体を休めるとウイルスと戦う
免疫の働きが活発になるんだ



はつねつ 発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。
でも平熱によって
個人差もあるよ



風邪を知って /
うまく防ごう！
うまく治そう！

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に
負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について
教えてもらおう。

かぜ 風邪のときはお風呂に
入らないほうがいいの？

体力があるときは、お風呂に
入ってもOK。リラックスできて
よく休めるし、免疫も活発になるよ



れいきゃく 冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。
でも冷たくて気持ちいいから、
しんどさが和らぐよ



かんき 換気って
どれくらいするといいの？

1時間に1回、最低でも
5分くらいは窓を開けて
きれいな空気に入れ替えよう



かぜ 風邪のときはなぜ
水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかくし、
体の水分を失いやすいんだ。
食欲がないと食事からの
水分も不足しがちだよ



かぜ 風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を
一時的に和らげてくれるよ



かぜ 風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。
温かくて消化に良いものがおすすめ



かぜ 風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、
バランスの良い食事など
規則正しい生活が一番！
毎日の積み重ねが大切



風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！