

# ほけんだより

No. 11 令和6年12月16日  
出雲崎小学校 保健室

2024年も残り半月となりました。朝晩はすっかり冷え込み、冬の訪れを感じます。寒さに負けないために、たくさん動き、身体を温めてください。外から帰ってきたら、手洗いも忘れずにしましょう。

冬は空気が乾燥するため、様々な感染症が流行しやすい時期です。手洗い・換気、そして『早寝・早起き・朝ご飯』を徹底して、この冬を乗りきりましょう。

## 寒いけれど、続けてほしいこと

寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいな」「めんどくさいな」と思うことはありませんか。水で手を洗う時、ついサッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので窓を開けて空気を入れかえるのがいやになったりすることはないでしょうか。手洗いや換気は、感染症予防のために、ずっとみなさんががんばってきたことです。寒い季節も心がけてください。



## 保護者の方へ

11月の後半から出雲崎小学校でもマイコプラズマ感染症やインフルエンザなどの感染症が見受けられます。新潟県でもインフルエンザや新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ感染症が流行しています。12月も感染症が流行すると考えられるので、今一度感染症対策へのご協力をお願いします。

- 朝の健康観察を行い、体調がすぐれないときは、無理せず、ご家庭で休養してください。
- ランドセルの中にマスクの予備を入れておいてください。（給食でも使用します。）
- 換気のため、教室の気温が下がる場面もあります。上着を着るなど、温かさを調節できる服装で登校をお願いします。
- 清潔なハンカチとティッシュを毎日必ず持たせてください。
- お子さんが体調不良で早退する場合、保護者の方に迎えに来ていただきます。学校から保護者の方に連絡することがありますので、日中でも連絡がつくようにしてください。

# ブラッシング指導、歯科検診を行いました！



11月12日に3・5年生を対象に、ブラッシング指導を実施しました。長岡市歯科衛生士協会の歯科衛生士さんをお招きし、正しい歯みがきの仕方を教えていただきました。どの学年も熱心に歯科衛生士さんのお話を聞いている姿が見られ、私自身、とてもうれしい気持ちになりました。

11月14日に秋の歯科健診がありました。学校歯科医の先生に、「とてもよく磨けていていいですね」とほめていただきました。

歯は一生ものなので、ていねいに歯みがきすることを子供たちが意識し、習慣化させてほしいです。

## 12月10日は世界人権デー

「人権」とは、人が人として生まれながらに持っている権利と自由のことです。世界中のすべての人が、同じ大きさ・強さの「人権」をもっています。「人権を守る」ということは、自分を大切にすること。そして、自分と同じように他の人も大切に考え、行動することです。



みなさんは、友達や家族に温かい言葉をかけていますか？ひどい言葉を投げつけていませんか？相手の気持ちを考えた行動ができていますか？

ぜひこの機会に、自分の行動を振り返ってみてほしいです。

### ふわふわ言葉

ふわふわ言葉とは、「おはよう」「ありがとう」のように、人から言われたら、心がぽかぽかするような言葉のことです。人を温かい気持ちにする言葉が言えたらお互い気持ちよく生活できますね。

みんなの力で出雲崎小学校をふわふわ言葉でいっぱいにしましょう。

