

ほけんだより12月

令和6年12月2日
杉並区立松庵小学校

待ちに待った冬休みがやってきますね。クリスマスにお正月…楽しいイベントが盛りだくさんです。しかし、冬は気温が下がり、空気が乾燥しているため病気にかかりやすい季節でもあります。手洗い、マスク、換気の感染症対策と早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活習慣を心がけて楽しい冬休みを過ごしてくださいね。

今月の保健目標 室内のかん気をする

外は寒いですが感染対策のためには空気の入れかえが大切です。
まどを開けて新鮮な空気を取り入れるようにしましょう。

感染症の主な感染経路

空気感染 飛沫の水分が蒸発した小さな粒子(飛沫核という)を吸い込むことで感染する。
飛沫核の大きさは直径5μm以下。長時間空中を漂い、広範囲にひろがる。



飛沫感染

会話や咳、くしゃみなどで飛び散った病原体の含まれたしぶき(飛沫という)を吸い込むことで感染する。飛沫の大きさは直径5μm以上。水分の重みで1~2m以内で落下する。

エアロゾル感染

飛沫核よりは大きく、水分を含んだ細かい粒子がしばらくの間空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。
エアロゾル感染は空気感染と飛沫感染の中間的な概念とされている。



接触感染

病原体が付着したものを触った手で目や口、鼻などを触ることで粘膜から感染する。

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう

感染症

みんなで協力して流行を防ぎましょう



- 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

感染症予防の3原則

感染経路の遮断



患者の隔離

感染源の除去

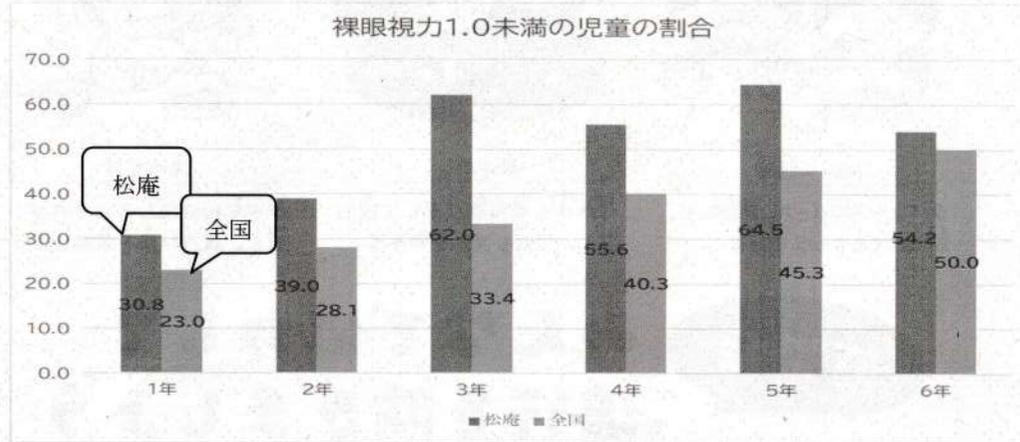


保護者の方へ

令和6年度学校保健委員会を開催しました

11月5日に学校保健委員会を開催しました。

令和6年度の健康診断の視力検査では、松庵小学校は全ての学年において裸眼視力1.0未満(近視)の児童の割合が全国平均を上回っていました。



子どもの近視予防のためにできること

お願い ① **できるだけ外で遊ぼう!**

外で過ごすことで近視になりにくいと言われていよ!
熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね!

お願い ② **長い時間、近くを見続けなないでね!**

- 明るい部屋で**
暗いときは明かりをつけてね
- 近くで見ない**
本や画面を目から30cm以上離してね
- 時々きゅうけい**
30分に1回は体を動かそう!

～子どもの問題となる歯並び・かみ合わせについて～

学校歯科医の山崎先生より子どもの歯並び・かみ合わせについて講話をしていただきました。

遺伝や骨格だけではない!? 歯並び・かみ合わせが悪くなる原因
こんな症状は習慣化されていませんか?



お口ポカン



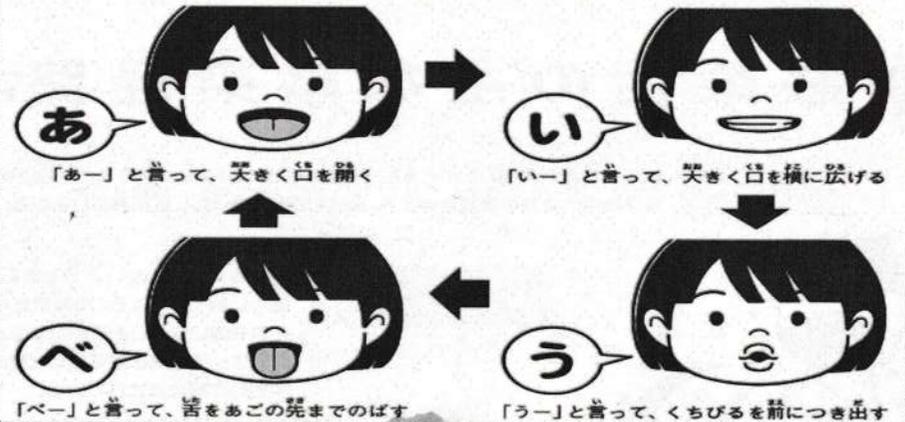
鼻づまり



指しゃぶり

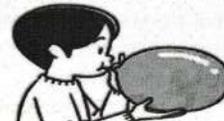
→これらは全て歯並びに影響します! 特にお口ポカンや鼻づまりは口呼吸にもつながります。口呼吸は口の中が乾燥し、細菌やウイルスが入りやすくなるためむし歯や風邪などにかかりやすくなります。

口の周りの筋肉を「あいうべ体操」できたえよう (1日30回)



遊びながら、「お口ポカン」を治す方法も

風船をふくらませる



風車をふく



口笛をふく

