

すこやか

藤沢市立俣野小学校
2025. 1. 8

こんげつ ほけんもくひょう さむ ま からだ
今月の保健目標： 寒さに負けない体をつくろう

あ 明けましておめでとうございます。今年ことしはどんな年としになるか、楽しみですね。今年度ことしも残りのこの3ヶ月、6年生は思い出おもをたくさん作つくってくださいね。

がつ またのしょうがっこう りゅうこう
12月は、俣野小学校でもインフルエンザや風邪が流行りゅうこうしました。3学期がつきも、楽しい行事たのがたくさんあります。手洗てあらいをしっかり行おこない、規則正しい生活きそくただを送おくり、寒さむさに負けない体からだにしましょう。

だ え き はたら 唾液の働き

だ え き みぎ はたら
唾液には、右のようなさまざまな働はたらきがあります。唾液だ え きがよく出でるように、食しょくじ事はよく噛かんで食たべましょう。



しょうか たす • 消化を助ける

だ え き ふく こうそ た もの ふく
唾液だ え きに含まれる酵素こうそ（アミラーゼ）が、食たべ物ものに含まれるでんぷんふんを分解ぶんかいし、消化しょうかされやすい状態じょうたいにする。

くち せいけつ たも • 口の清潔を保つ

くち なか た あら なが ば こうしゅう ふせ
口くちの中の食たべカスなかを洗あらい流ながし、むし歯ばや口臭こうしゅうを防ふせぐ。

た もの だ え き ま • 食べ物を飲み込みやすくする

た もの だ え き ま か の こ
食たべ物ものと唾液だ え きが混まざると、噛かみやすく飲のみ込みこみやすくなる。

くち けんこう たも • 口の健康を保つ

だ え き くち なか ねんまくぜんたい おお ほしつ ほご だ え き
唾液だ え きが口くちの中の粘ねんまく膜ぜんたい全体おおを覆おおって保ほしつ湿ほご・保だ え き護ふくする。唾液だ え きに含ふくまれるカルシウムほやリンさいせつかいなどは、歯かの再うなが石灰化うながを促ほし、むし歯ばになりにくくする。

かん せん よ ぼう の き ほん は て あら 手洗いです!

ふゆ せ い ちようえん かん せんしやう りゅうこう
冬ふゆはインフルエンザやウイルス性胃腸炎せ い ちようえんなどの感染症かん せんしやうが流行りゅうこうする時季じ きです。手てのひらや指ゆびに細菌さい 菌やウイルスさい 菌がついた状態じやうたいで、自分じ ぶんの目め、鼻はな、口くちなどの粘ねんまく膜ぜんたいを触さわってしまうと、感染かん せんしやう症しやうにかかると、可能性か の う せいがあります。そのため、こまめに石けんせつで手てを洗あらうことが大切たい せつです。

●こんなときに手を洗おう!

- 外そとから帰かえってきたとき
- ごはんを食たべる前まえ
- トイレあとの後
- 咳せきやくしゃみ、鼻はなをかんだとき
- 共有きやうゆうの物ものを触さわったとき



●手洗いのポイント

①石けんをしっかりと泡立てる



②手のすみずみまで洗う

(手のひら、手のこゝ、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく



保護者の皆様へ

いよいよ2025年が始まりました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。12月は、俣野小学校でインフルエンザや風邪が流行し学級閉鎖となるクラスがあり、保護者の皆様にはご心配をおかけしました。3学期も、インフルエンザや風邪症状が流行するかもしれません。各ご家庭でも、感染症対策を続けていただき、元気に子どもたちが登校してくれたらと思っています。引き続きご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

1月7日は七草「爪」!?

1月7日は七草がゆを食べる風習がありますが、「爪切りの日」でもあります。七草の一つである「なずな」をお湯に浮かべたものに指を入れ、その年に初めて爪を切ると、よくないものをよせつけないといわれている「七草爪」の風習からきています。爪が伸びていると、爪と指の間によごれがたまったり、自分や他の人を引っかけて傷つけたりしてしまうことがあります。今年もせいけつを保つために、爪はこまめに切りましょう。



《計測の日程について》

1/9(木)	1/10(金)	1/14(火)	1/15(水)
6年	2年、5年	1年、またの学級	3年、4年

以上の日程で行います。身長測りやすい髪型で登校させてください。ご協力よろしくお願いいたします。

2025年1月号「健康教室」より引用。無断での転載・複製を禁じます。

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

2024年12月号「健康教室」より引用。無断での転載・複製を禁じます。

けがの保険の申請はございませんか？

学校でケガをした際には、日本スポーツ振興センターの災害給付制度を活用することができます。ケガをしてから2年間、申請を行わない場合には時効になってしまいます。もし、お手元にまだ申請されていない書類がありましたら、学校までご提出ください。よろしくお願いいたします。



2025年1月号「健康教室」より引用。無断での転載・複製を禁じます。