

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。今年（ことし）度も残り（のこ）りの3ヶ月、6年生（ねんせい）は思い出（おも）いをたくさん作（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（まのしょうがっこう）でもインフルエンザや風邪（りゅうこう）が流行（りゅうこう）しました。3学期（がつき）も、楽しい行事（たのぎょうじ）がたくさんあります。手洗い（てあら）をしっかりと行（おこな）い、規則（きそく）正しい生活（ただ）を送（おく）り、寒（さむ）さに負（ま）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（だえき）には、右（みぎ）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）事はよく噛（か）んで食（た）べましょう。



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（ふく）れる酵素（こうそ）（アミラーゼ）が、食（た）べ物（もの）に含ま（ふく）れるでんぷん（ぶんぷん）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。

口の清潔を保つ

くち せいけつ たも
くち なが た あら なが ば こうしゅう ふせ
口（くち）の中（なか）の食（た）べカス（かさ）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。

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（やす）く飲（の）み込（こ）みやす（やす）くなる。

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（なか）の粘（ねん）膜（まく）全（ぜん）体（たい）を覆（おお）って保（ほ）湿（しつ）・保（ほ）護（ご）する。唾液（だえき）にふくま（ふく）れるカルシウム（か）ルシウ（う）ムやリン（りん）などは、歯（は）の再（さい）石（せき）灰（かい）化（か）を促（うなが）し、むし歯（ば）にな（な）りにく（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 い ちやうえん かん せん しょう りゅうこう
冬（ふゆ）はインフルエンザやウイルス性（せい）胃腸炎（いちょうえん）などの感染（かん）症（せい）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（さいきん）やウイルス（う）がつか（つか）った状態（じょうたい）で、自（じ）分の目（め）、鼻（はな）、口（くち）などの粘（ねん）膜（まく）を触（さわ）ってしまうと、感染（かん）症（せい）にかか（か）る可（か）能（のう）性（せい）が有（あ）ります。そのた（た）め、こまめ（こまめ）に石（せき）けん（けん）で手（て）を洗（あら）うことが大（たい）切（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）
- トイレのあ（あ）つ
- 咳（せき）やくしゃみ、鼻（はな）をか（か）んだとき
- 共（きょう）有（ゆう）の物（ぶつ）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、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。身長の測りやすい髪型で登校させてください。ご協力お願いいたします。

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

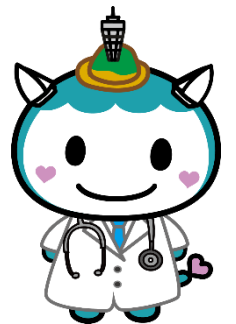
新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	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。