

ほけんだより冬休み号

令和6年12月23日

NO. 8

安積第二小学校 保健室

2024年もあと少しで終わりです。新型コロナウイルス感染症のほか、市内でインフルエンザにかかる人がとてもふえています。冬休みも手洗いなどで予防し、元気にすごしてくださいね。

どうして子どもはお酒を飲んではいけないの？

冬休みの「やってはダメ」と「やってみよう」

からだ成長している
とちゅうだから

アルコールを
うまく消化できない



脳の成長の
さまたげになる



急性アルコール
中毒になりやすい



トラブルにつながるから

たばこや違法薬物の
使用につながりやすい



けんかやけがなどの
トラブルにあいやすい



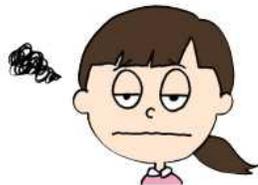
やってみよう メディアコントロール

テレビやゲーム、パソコンやタブレットなどの画面を長い時間見続けることは、健康にさまざまなえきょうがあります。

視力が下がる



すいみん不足になる



かたや首がいたくなる



会話が少なくなる



自分のルールを決めて
守りましょう

- ・メディアの時間は1日.....時間まで
- ・夜.....時になったら電源を切る
- ・お金のかかるゲームや買い物はしない

ほかにも決めておくことはないか、お家の人と相談してみましょう。

冬休み、みがき残りチェックにとりくみましょう



クリスマスやお正月には、菓子や飲みものをとる機会がふえますね。ミュータンス菌にとっても「うれしい冬休み」です。家族でむし菌や歯周病を予防しましょう。ねる前のみがきをわすれずに！口の中をせいけつに保つことが大切です。

◎歯と歯のあいだの歯垢(しこう)は「デンタルフロス」でとりのぞこう！

名人のわざ その6

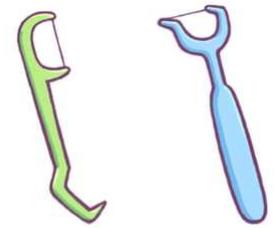


1回1回デンタルフロス

ゆびまきタイプ



ホルダータイプ



F字型

Y字型

ため試してみよう、歯ブラシ+デンタルフロスのあとに、みがき残りチェック！！

「歯と歯の間によごれがたまっていてとれていない」(6年女子)
「歯のすきまにみがき残しが多かった」(5年男子) ...みがき残りチェックカードの反省より
歯ブラシで落とせるのは、歯垢全体の60%くらいといわれています。デンタルフロスを使ってみましょう。なれてくると歯と歯の間の歯垢を上手に落とせるようになりますよ。

ライオン歯科衛生研究所

歯みがきKids



←「歯みがきのきほん」
をかくにん!
(動画ふくむ)



←「デンタルフロスの
使い方」を
かくにん!

保護者様へ

○ご確認ください・小学生のいるご家庭に郡山市から届く予防接種の予診票と【無料期間】

- 日本脳炎2期 1回：9才(小3)の誕生日の翌月に送付【13才誕生日の前日まで】
- ジフテリア・破傷風 1回：11才(小5)誕生日の翌月に送付【13才の誕生日の前日まで】
- 子宮頸がん 2~3回：小6の5月に送付(女子)【高校1年相当の年度の間まで】(※)

(※) 子宮頸がんの予防接種(HPVワクチン)回数はワクチンの種類や初回接種の年齢により変わります。

9価ワクチンでは原因となるウイルスの80~90%に対し予防効果があるとされています。

標準接種年齢は中学1年ですので、計画的な接種をおすすめします。

○事故、けが等なく、全員元気で第3学期始業式をむかえられますように。

今年もお世話になりました。どうぞよいお年をお迎え下さい。

