

保健だより

令和3年12月23日(木)

No.12

文責 養護教諭 阿部 翔子



朝晩の冷え込みが厳しくなり、お布団から出るのがつらい季節になりましたね。私も毎朝ぬくぬくの毛布にくるまっていたいという気持ちと闘っていますが、頑張って起きて片平の冬の澄んだ空気を思いっきり吸い込むと、なんだか前向きな気持ちになります。のんびりしたい冬休みかと思いますが…みなさんもぜひ早起きして、朝の光を浴びながら深呼吸してみてもいいでしょう？きっと素敵な1日のスタートになりますよ◎✧

- ふ** とるかも!? 食べすぎ・飲みすぎ 気をつけて
- ゆ** だんせず 手洗い・マスクで 感染予防
- や** りすぎに 注意してね スマホ・ゲーム
- す** いみんの リズム乱さず 早寝早起き
- み** んなまた 元気に登校してきてね!



誘惑の多い冬休み...

歯の治療がおわったよ!のコーナー

カタヒーラくんの表情にご注目・・・👁👁!!



9月のカタヒーラくん



12月のカタヒーラくん



歯科受診の状況



12月21日現在、「受診が済んだよ!」という人が**36人(66.7%)**、「頑張って通院中!」「まだ一度も歯医者に行っていない…」という人が**18人(33.3%)**です。**カタヒーラくん**も、白い歯が多くなってきましたよ! みなさんご協力ありがとうございます♡

歯科や眼科の受診を勧められている人は、冬休みの期間を利用して、ぜひ診てもらってくださいね。



～ インフルエンザの予防接種について ～



福島県内の学校におけるインフルエンザ感染報告は数名(郡山市内では1名)にとどまっていますが、これから本格的な流行期をむかえます。昨シーズンはインフルエンザがほとんど流行しなかった上に、感染対策(手洗い・消毒・マスク)もずっと続けているので、今年度のインフルエンザワクチンは必要ないかな?と迷っている人も多いかもかもしれません。接種は任意ですが、今年は昨年よりも流行が広がる可能性が高いことから、日本感染症学会等では積極的な接種を勧めています。

- ワクチンが十分な効果を維持するのは、接種後約2週間目～5か月間程度 ※個人差があります
- 新型コロナワクチンとは、2週間以上の間隔をあけて接種しなければなりません。(厚労省より)
- ワクチンの供給量が不安定なため、事前予約が必須となっている病院が多いようです。