

ほげんだまり 11月

令和6年11月5日
所沢市立椿峰小学校
保健室

秋も深まり、木々も色づき紅葉の美しい季節となりました。埼玉県内では、手足口病の流行が依然として多い状況です。本校でも、急な冷え込みによりせきやくしゃみをする児童が増えてきました。これから、感染性胃腸炎やインフルエンザも増えてくる時期になります。日頃から、「石けんでの手洗い」「こまめなうがい」を積極的に取り組みましょう。

秋・冬は感染症流行の季節 感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのとや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



11月8日はいい歯の日

歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェックしてみましょう。歯垢が残っていたら、歯ブラシ以外のグッズを活用することもおすすめです。また、これから各学年で養護教諭による歯科保健指導も取り組んでいきます。



それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びがガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

6年生とがんの予防について学習しました！

文部科学省委託事業、埼玉県教育委員会主催で「がん教育」の研究発表を行いました。がんに関する正しい知識を学ぶこと、将来より長く健康に過ごすためにはどうしたら良いかについて、外部指導者を招きながら児童とともに考えました。生活習慣を見直し、実際に日常生活で実現できるような取り組み目標を立てました。

1. がんに対するイメージ(授業前)

- ・ 怖い ・ 痛そう ・ 手術をしないといけない ・ 治すのが大変 ・ 治らない
- ・ 身体の中から壊す ・ 髪の毛が抜ける ・ 大人や高齢者になる ・ もしかしたら死んでしまう
- ・ 最初は小さいがんだけど「風船」みないにどんどん膨らんでいく

児童は学習前、がんに対して「死に至る、怖い病気」とイメージをもっており、がんは日本人の死因の上位であるということや飲酒・喫煙（受動喫煙）の害による影響が大きいと考えている児童が多くいました。

2. がん経験者の方の話

- ・ がんになって不安になっても支えてくれる人がたくさんいると知り、安心できると思った。
- ・ 病気になっても「後悔しないように生きる」という言葉が心に残った。病気になった時に、家族や友達が助けてくれるように大切にしていきたい。



がん経験のある外部指導者、輝きLAND佐藤晋一様の講話でがんは身近な病気であること、がんに関する正しい知識、がんや病気に負けない、諦めない「不撓不屈の精神」のお話をいただきました。



3. 学級担任と養護教諭による授業(内容)

- ① 日常の学校生活と基本的生活習慣の関係について
- ② 学校で受ける定期健康診断の大切さについて
- ③ (家庭科) 1日のマネジメントを振り返り、健康を意識した生活習慣の見直し、改善について

<児童の感想>

- ・ がんになったら死んじゃうかと思っていたが、早期発見や生活習慣に気をつければ、あまりこわくない病気だと分かった。
- ・ がん(腫瘍)が大きくなるとこわいけど、小さいときなら治せることもあるため、早めに定期検査で見つければこわくない。



児童は保健体育や家庭科、学級活動などの授業を通して「がん」について学び、自分自身や家族の「健康」について向き合い、より長く健康に過ごすことの大切さについて、考えることができました。