



白沢小学校
保健室
令和5年1月

☆ おうちの方と一緒に読みましょう

しんねん はじ
新年が始まりました。あけましておめでとうございます。みなさん、ふゆやす
どのようにすごしましたか？ もし、せいかつ
生活リズムがくずれてしまった人がいたら、ひと
まずははや お
早起きをがんばって、き そくただ せいかつ こころ
規則正しい生活を心がけましょう。
ことし ねん
今年も1年、よろしくお祈いします。みんながけんこう ねん
健康な1年でありますように☆

1月保健目標

かぜを予防しよう



ふゆやす からだ こえ
冬休みあけ 体の声をきいてあげてね！



あたま
頭 ボーっとして…

よ
夜ふかしをしていませんか？
はや お
早起きからはじめてみよう。

め
目 なんだかつかれて…

ゲームやタブレットの^み見すぎかも。
めを^{やす}休める^{じかん}時間をつくろう。

なか
お腹 調子が悪くて…

食べすぎではありませんか
ゆっくりよくかむことを^{いしき}意識しよう。

ふゆ すい ぶん ほ きゅう たい せつ り ゆう 冬も水分補給が大切な3つの理由

1

のどや鼻の粘膜には、すごく細
い毛のようなものがびっしり生え

ています。びっくりですね。これの名前
は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入
ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出

します。でも、水分が足

りなくて粘膜が渴くと、
線毛はうまく動けません。



2



体の中に入ってきた
ウイルスなどは、鼻水
や痰と一緒に体
の外に出されます。鼻
水や痰のほとんどは水
分です。

3



カゼやインフル
エンザになってし
まったら、熱や下
痢、おう吐で体か
ら水分がたくさん
で出ます。

ふゆ なつ おな すい ぶん ほ きゅう たい せつ
だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

わら ねん す 笑って 1年過ごしましょう

- ・ ^{しあわ}幸せだから笑うのではない ^{わら}笑うから ^{しあわ}幸せなのだ
- ・ ^{わら}笑いは ^{しょう か}消化を ^{たす}助ける ^{い さん}胃散より ^きはるかに ^き効く
- ・ ^{わら}笑いとは、^{ち きゅうじょう}地球上で ^{いちばんくる}一番 ^{どうぶつ}苦しんでいる ^{はつめい}動物が発明したものである

アラン (1868-1951 フランス)

カント (1724-1804 ドイツ)

ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

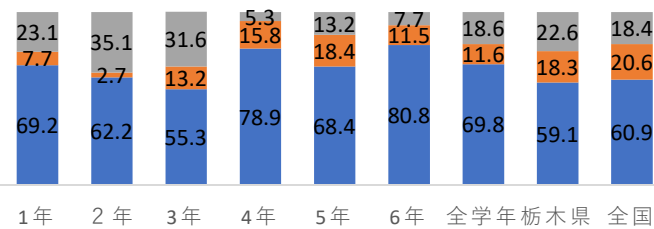
「笑い」に ^{めんえきりよく}免疫力や ^{ち ゆりよく}自然治癒力を高めたり、^へストレスを減らしたりする ^{こう か}効果があると ^い言われるようになったのは、^{さいきん}最近のこと、^{けんきゅう}まだ研究が進んでいない ^{むかし}はるか昔の人も、「笑い」の ^{こう か}効果を感じていた ^{かん}かもしれませんね。

12/7 ^{がっこう ほ けん}学校保健・^{がっこうきゅうしょくいいん かい}学校給食委員会開催しました！

^{がっこう ない かい}学校内科医・^{やくいん}PTA役員・^{ほ けん い いん}保健委員・^{きゅうしょく い いん}給食委員・^{がっこうしょくいん}学校職員による「^{がっこう ほ けんきゅうしょく い いん かい}学校保健給食委員会」を開催しました。^{がっこう ほ けん}学校保健では、^{ほ けん しつらいしつじょうきょう}保健室来室状況・^{けんこうしんだんけつ か}健康診断結果について ^{ほうこく}報告しました。^{がっこう ほ けん}学校保健の ^{しりょう}資料の一部をのせてお知らせします。

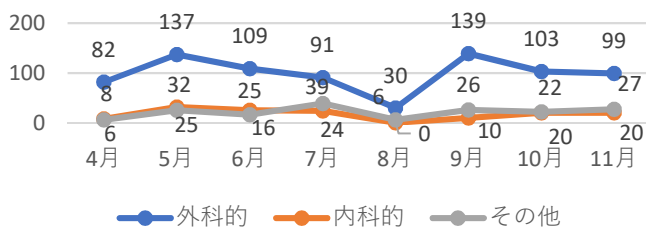
歯科健診結果

■ むし歯なし ■ 処置完了者 ■ 未処置者



- ・ 全学年の結果を昨年度の国・県の結果と比較すると、本校はむし歯のない児童が多い。
- ・ 2・3年生は、乳歯・永久歯が混在している歯列であり、むし歯に特になりやすいため、未処置者が多いと考えられる。
- ・ むし歯の治療状況は、44人中35人が治療を終え、むし歯を治した。全学年受診率が非常に高く、ご家庭のご協力のおかげである。

保健室来室状況（月別）



- ・ 4月から11月の来室者数は、1096名となった。
- ・ 外科的では、5・9月の来室が多い結果となった。

HP にも写真が掲載してあります。ご覧ください。

