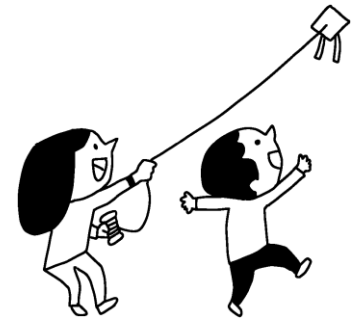


ほけんだより 冬休み前号

令和6年12月19日
分水北小学校
保健室発行

❁もう少(すこ)しで冬(ふゆ)休み(やす)が始(はじ)まります❁

あと、少(すこ)しで待(ま)ちに待(ま)った冬(ふゆ)休み(やす)です！寒(さむ)いと家(いえ)に閉(と)じこもりがちになるもので、体(からだ)を動(うご)かさないと抵(たい)抗(かう)力が弱(よわ)くなってしまいます。しっか(り)り体(からだ)を動(うご)かすと、おな(な)かが減(へ)ってごは(ご)んもしっか(り)食(た)べることができ、夜(よる)もぐっすり眠(ねむ)ることができます。晴(は)れた日(ひ)は、外(そと)で元(げん)気に遊(あそ)びましょ(う)。



❁「健康(けんこう)の記(き)録(ろく)」を配(はい)付(ふ)します❁

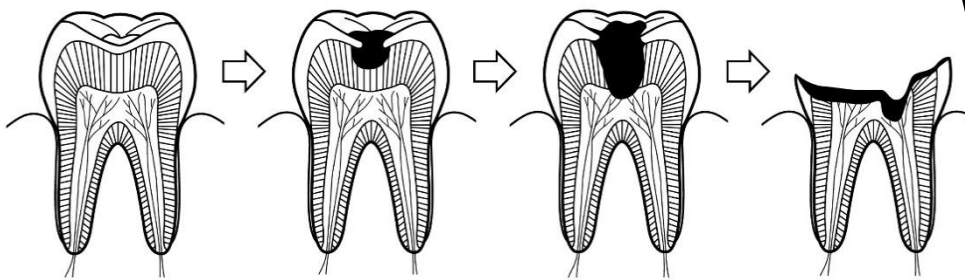
9月(がつ)に実(じつ)施(し)した身(み)体(たい)計(けい)測(そく)の結(けつ)果(か)を終(しゅう)業(ぎょう)式(しき)の日(ひ)に配(はい)付(ふ)します。お家(うち)の人(ひと)と結(けつ)果(か)を見(み)て、自(じ)分(ぶん)の成(せい)長(ちやう)を振(ふ)り返(かえ)りましょ(う)。確(かく)認(にん)しなごら結(けつ)果(か)を記(き)載(さい)していま(いま)すが、間(ま)違(ちが)いがありま(あ)りま(あ)たら3学(がく)期(き)始(し)業(ぎょう)式(しき)の日(ひ)にお知(し)らせく(く)だ(だ)さい。よ(よ)ろしくお願(ねが)いしま(ま)す。な(な)お、「健(けん)康(こう)の記(き)録(ろく)」はご家(か)庭(てい)で保(ほ)管(かん)してくだ(だ)さい。

😊早(はや)め(め)の治(ち)療(りょう)を(を)お勧(すす)め(め)しま(ま)す😊

は(は)る お(お)ご(ご)な(な) か(か)く(く)し(し)ゆ(ゆ)け(け)ん(ん)しん(しん) ち(ち)り(り)ょう(りょう) ひ(ひ)つ(つ)よう(よう) ひ(ひ)と(と) す(す)で(で) ち(ち)り(り)ょう(りょう)か(か)ん(く)こ(こ)く(く)し(し)ょ(ょ) は(は)い(い)ふ(ふ) が(が)っ(っ)き(き) が(が)っ(っ)こ(こ)う(う)し(し) か(か)い(い) 春(はる)に行(い)った各(かく)種(しゆ)健(けん)診(しん)で、治(ち)療(りょう)が必(ひ)要(ぎょう)な人(ひと)には既(い)に「治(ち)療(りょう)勧(く)告(こく)書(しょ)」を配(はい)付(ふ)していま(いま)す。2学(がく)期(き)に学(がく)校(こう)歯(し)科(か)医(い)・歯(し)科(か)衛(ゑい)生(せい)士(し)さ(さ)んか(か)らご指(し)導(どう)を受(う)け、治(ち)療(りょう)が終(しゅう)わ(わ)ってい(い)ない人(ひと)には再(さい)度(ど)、治(ち)療(りょう)勧(く)告(こく)書(しょ)を配(はい)付(ふ)しま(ま)す。ぜ(ぜ)ひ、早(はや)め(め)に歯(し)科(か)治(ち)療(りょう)を(を)行(い)い来(らい)年(ねん)も元(げん)気(き)に過(す)ごせ(せ)るよ(よ)うに(に)して(し)て(て)くだ(だ)さい。

歯(は)をと(と)か(か)して(して)い(い)く「む(む)し(し)歯(は)」

CO(シーオー)



む(む)し(し)歯(は)は口(くち)の中(なか)に在(あ)るミ(ミ)ュー(ュー)タ(タ)ン(ン)ス(ス)菌(きん)が作(つく)る酸(さん)で歯(は)が溶(と)けて起(お)こ(こ)りま(ま)す。最(さい)初(しょ)は歯(は)の表(ひょう)面(めん)がと(と)けて、白(しろ)く濁(にご)る「CO(シーオー)」とな(な)り、む(む)し(し)歯(は)が進(しん)行(こう)する(す)ると、神(しん)経(けい)に(に)進(しん)行(こう)し痛(いた)み(み)が(が)出(で)たり、穴(あな)があ(あ)い(い)たり(り)しま(ま)す。

❁マ(マ)スク(スク)の着(ちやく)用(よう)につ(につ)いて❁

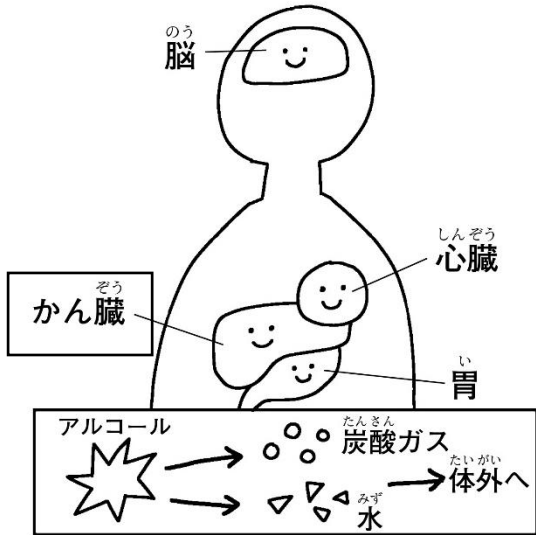
き(き)ゆう(ゆう) さ(さ)む(む) 急(きゅう)に寒(さ)くな(な)った(た)こ(こ)と(と)で、風(かぜ)邪(じゃ)や感(かん)染(せん)症(しやう)によ(よ)る欠(けつ)席(せき)が(が)続(つづ)いて(いて)いま(いま)す。また、つ(つ)ば(ば)め(め)し(し)な(な)い(い) 燕(つばめ) 市(し)内(うち)ではイン(イン)フル(フル)エン(エン)ザ(ザ)が(が)増(ふ)えて(て)き(き)て(て)いま(いま)す。学(がく)校(こう)で(で)の感(かん)染(せん)を(を)広(ひろ)げ(げ)な(な)い(い)よ(よ)う(う)に、全(ぜん)校(こう)でマ(マ)スク(スク)を(を)着(ちやく)用(よう)する(す)こと(と)と(と)しま(ま)した(した)。毎(まい)朝(あさ)、家(か)でマ(マ)スク(スク)を(を)着(ちやく)用(よう)して(して)から(か)ら 登(とう)校(こう)をお願(ねが)い(い)ま(ま)す。また、予(よ)備(び)として数(すう)枚(まい)を(を)入(い)れて(て)お(お)いて(いて)くだ(だ)さい。ほ(ほ)け(け)ん(ん)し(し)つ(つ) 保(ほ)健(けん)室(しつ)にもマ(マ)スク(スク)は(は)あ(あ)り(り)ま(ま)す(す)が、も(も)ら(ら)った(た) 場(ば)あ(あ)い(い) へ(へ)ん(ん)き(き)やく(やく) 場(ば)合(あ)いは返(かえ)却(きやく)して(して)いた(た)だ(だ)き(き)ま(ま)す。マ(マ)スク(スク)を(を)も(も)ら(ら)った(た)場(ば)合(あ)い、新(あたら)しい(しい)もの(もの)を(を)持(も)た(た)せ(せ)て(て)くだ(だ)さい。ご協(きやう)力(りよく)よ(よ)ろしくお願(ねが)い(い)ま(ま)す。

どうして子どもがお酒を飲んではいけないの？

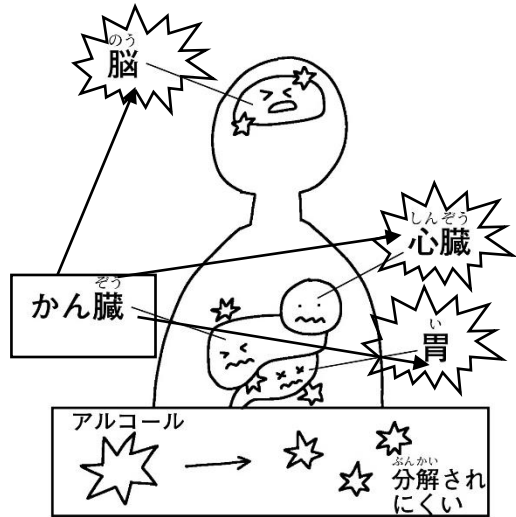
冬休みは、クリスマスにお正月と食卓にお酒が並ぶ機会が増えます。お家の人が飲んでいられるお酒に興味を持ち、大人の人に「少しだけなら大丈夫」と言われたことはありませんか。

法律では、20歳にならない人は、お酒を飲んではいけません。と決められています。それは、どうしてでしょうか。未成年の飲酒による体への害をお知らせします。

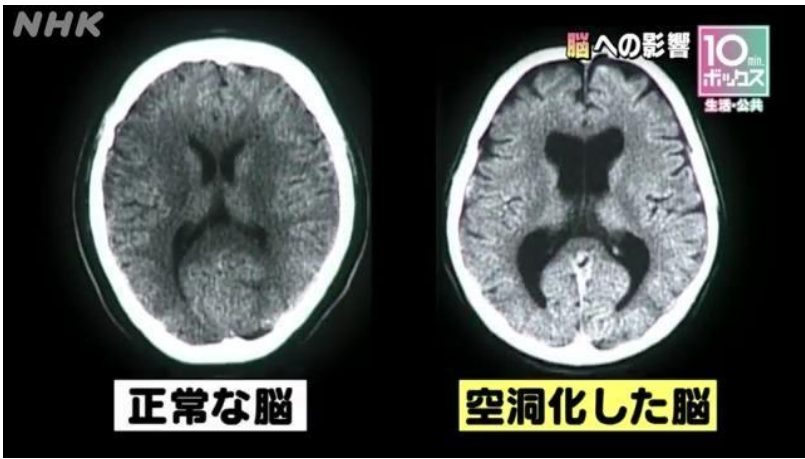
大人の場合



子どもの場合



体の中に入ったアルコールは、かん臓の中で水や炭酸ガスに分解されます。子どもの場合、かん臓で分解する働きが大人に比べて弱いので、アルコールの多くは脳や全身に回ってしまい、全身に影響が現れます。



10代は、子どもの脳が大人の脳へ発達する時期です。この時期にお酒を飲むと、脳の神経細胞が壊されて、脳が空洞化します。空洞化すると、記憶力が低下し、覚えることや思い出すことが出来なくなります。参考：NHK

お酒の断り方

もし、親戚の人や知り合いからお酒を勧められても、きっぱりと断りましょう。

- ・「20歳になるまで飲まない」と決めている
 - ・「法律違反だから、飲まない」など。
- 言いづらい時は、その場から離れましょう。

