

保護者向け

# 12月 保健だよ！

R7.12.18  
早町小保健室

冬休み中の **歯科受診** に御協力をお願いします！

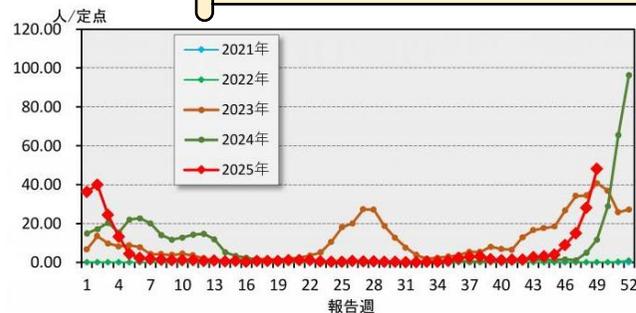
歯科受診が必要で、まだ受診が終わっていない児童は **16名**です。冬休み期間を活用して、歯科受診を進めていただければと思います。

年末年始は町内全ての歯科医院が休診になります。休診前の受診をお勧めします。

治療等が終わりましたら、学校にもお知らせください。

歯科医院	連絡先	通常の診療時間	休診期間
林歯科	65-1181	月・水・金・・・8:30～12:00 13:30～17:30 火・木・・・8:30～12:00 13:30～16:30 土・・・・・・・8:30～12:00	<b>12/27～1/4 休診</b> ⇒1/5～診療開始
ファミリー 歯科	65-4188	月～金・・・8:30～12:00 13:30～18:00 (受付 17:30 まで) 土・・・・・・・8:30～12:00(受付 11:00 まで)	<b>12/27～1/4 休診</b> ⇒1/5 午前中のみ診療 ⇒1/5～通常診療
大山グランド 歯科	55-3333	月・水・金・・・9:00～12:00 14:00～19:00 火・木・・・9:00～12:00 土・・・・・・・9:00～12:00 13:30～16:00	<b>12/30～1/4 休診</b> ⇒1/5～診療開始

## 県内全域 インフルエンザ流行発生警報 発令中!!



12月10日、鹿児島県内全域にインフルエンザ流行発生警報が発令されました。早町小学校では流行は見られていませんが、注意が必要です。

左のグラフは、過去5年間の鹿児島県全体のインフルエンザ患者数の報告です。昨年度よりも早い時期に患者が増えていることがわかります。

### インフルエンザ出席停止期間

発症後 **5日**を経過し  
かつ  
解熱後 **2日**を経過

病院でインフルエンザと診断されたら、学校へ御連絡ください。

### ＜基本の予防対策＞

- こまめな手洗い
- 正しいマスク着用
- 休養、栄養、水分補給
- 換気、加湿
- ワクチン接種

## 第2回 学校保健委員会 & 給食試食会 がありました♪

12/4(木)のロードレース大会の後、第2回学校保健委員会と給食試食会がありました。28名の保護者が参加し、腸内細菌や食事について、ヤクルトの講話を聞きました。

### ＜ヤクルト 管理栄養士 眞弓さんの講話「貯菌・育菌・腸内細菌」＞

#### ① 腸内細菌の働き

- 感染防御作用
- 免疫活動を活性化
- 消化吸収を助ける

#### ② 腸内細菌のちょうど良いバランス

良い菌	日和見菌	悪い菌
<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1</b>

日和見菌は、良い菌が多いと良い菌の味方、悪い菌が多いと悪い菌の味方をするため、**良い菌が多い方がバランスが良くなる。**

#### ③ 腸内細菌のバランスが崩れる原因

- 加齢
- 食べ過ぎ、飲み過ぎ、偏った食事
- 食中毒
- 薬(抗菌薬)
- ストレス、過労



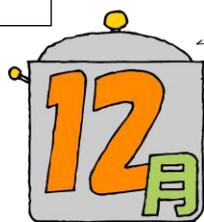
### ＜給食試食会の様子＞



### ＜学校保健委員会&給食試食会の感想＞

- 「便の状態から健康を知る」ということは、とても大切なことだと思うので、子供たちにも伝えて、自分の体や健康状態に興味を持ってもらえたら・・・と思いました。
- 「まごわやさしい」を意識して、普段の食事作りを頑張っているところですが、より意識して取り入れていきたいです。
- 久々の給食、おいしかったです。何より子供と一緒に給食の時間を過ごせたことが嬉しかったです。

たくさんの御参加 ありがとうございます♪



# 保健だよ!

R7.12.18  
早町小保健室



もうすぐで冬休みですね。3学期からもがんばれるように、ゆっくり休みましょう。でも、冬休みだから…といって夜おそくまで起きていたり、温かい部屋でダラダラしてばかりいたりすると、生活のリズムがみだれて体調をくずしてしまいます。規則正しい生活をして、元気に冬休みを過ごしてくださいね♪  
3学期に、元気なみんなに会えるのを楽しみにしています。

## よく眠れるのは誰? ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

冬休み、次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな? 考えてから線をたどってね。

## SNSの使い方考えよう



いろいろな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。

**Aさん**  
休みの日も毎日  
同じ時間に起きる

**Bさん**  
朝はカーテンを開けず、  
昼までごろごろする

**Cさん**  
毎日朝ごはんを  
しっかり食べている

**Dさん**  
40℃位のぬるめのお湯につかる

**Eさん**  
寝る1時間前に  
甘いものを食べる

**Fさん**  
寝る直前まで、  
スマホやゲームをする

**悪口を書き込む**  
冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。

**SNSで知り合った人に会う**  
相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。

**自分の写真をUPする**  
知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

**Dさん** ぐっすり眠れているよ!  
**Aさん** ぐっすり眠れているよ!  
**Bさん** しっかり寝れていないよ  
**Fさん** しっかり寝れていないよ  
**Cさん** ぐっすり眠れているよ!  
**Eさん** しっかり寝れていないよ

**Dさん** 体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。

**Aさん** 毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。

**Bさん** 朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。

**Fさん** スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。

**Cさん** 朝ごはんを食べると、体中朝起きたことが伝わって活動的になるよ。

**Eさん** 寝る直前に食事をする、寝ている間も体は動き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。

ぐっすり寝るための秘密はわかったかな? よく眠れていない人は試してみてね。