



ほんわか

令和6年12月17日
ほけんだより
小松市立芦城中学校

街並みやお店がクリスマスムードになっているのを見ると、今年もあとわずかだということを考えさせられます。みなさんにとって今年はどうな1年でしたか？今年を振り返りながら、2025年をワクワクした気持ちで迎えられるとよいですね。

先週から芦城中学校でもインフルエンザに罹る人がはじめました。2024年の残り二週間ほどを笑顔で過ごし、元気に2025年を迎えられるよう、「**手洗い・換気・咳エチケット**」そして、睡眠時間の確保など**生活習慣**”に気をつけ、感染症の予防に努めていきましょう。



コロナ・インフルの
出席停止期間の確認をしておきましょう。

状況に応じてマスクを着けられるよう、普段からリュックにマスクを5枚入れておきましょう。寒さでお腹が痛くなりやすい人は、カイロも入れておくとういと思います。



発症日を入れてね

登校再開日早見表

元気回復

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★		🦠			症状軽快		登校再開	
発症	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日 を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日 を経過するまで」		
インフル	★	解熱		🦠			登校再開		🦠
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

マイコプラズマ肺炎も出席停止の疾病です。出席停止期間は、「お医者さんの許可が出るまで」です。受診した際に、医師に登校日について相談してください。

今年度も 歯科治療率 100% を目指します！

○歯科治療率（12月16日現在）

	1年	2年	3年	計
お知らせカードを渡した人数	44	51	33	128
治療した人数	39	42	28	109
治療率	88.6%	82.4%	84.8%	85.2%

冬休み中に普段なかなか
いけない歯のメンテ
ナンスに行こう！



歯科検診でお知らせカードをもらった生徒の内、85.2%の生徒が受診完了しました。来年度の歯科検診でお知らせカードをもらわないよう、冬休み中も忘れずに毎日の歯みがきを大切にしましょう。

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



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



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。

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。

歯ブラシケアのポイントは●●●

●に入る文字は何かな？



か☆



△つ△



と□い

□=1
☆=2
△=3

歯ブラシの交換時期の目安はおよそ1カ月。それより早くても、毛先が広がったら寿命です。毛先が広がると汚れを落とす力がガクッと落ちて、どれだけいい歯みがきでもきれいにならなくなります。

資料：そまこ

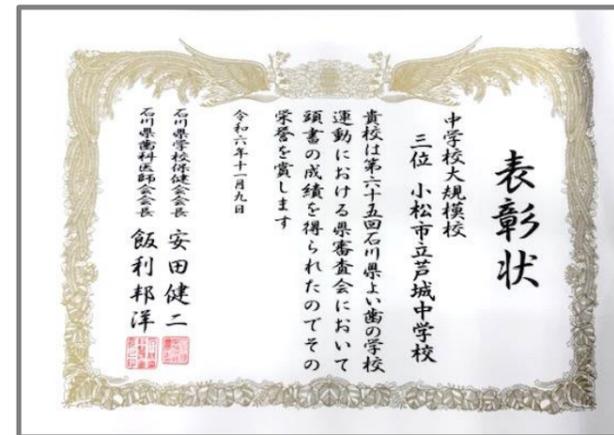
『第65回石川県よい歯の学校運動』で芦城中学校が 中学校大規模校の部“第三位”に選ばれました！

昨年度に引き続き、今年度も石川県学校保健会から“県三位”の成績で表彰されました。

歯科検診で、むし歯のある生徒が少なかったことや、治療率、歯に関する取組が評価されました。

歯は一生使うものですから“大切に”して当たり前なのですが、このようにみんなの“がんばり”が評価されることは、とっても嬉しいことです。

これからも自分の歯を大切にしていきたいと思います。



保護者の方へ 冬休み中も、インフルエンザやコロナウイルスなどの感染症に罹患した場合は、コドモンでお知らせをお願いします。また、大きなケガをした場合も同様にお知らせください。よろしくお願いたします。



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。

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 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
---------------------------------------	--	--	--------------------------------------	---------------------------------------	---

Dさん ぐっすり 眠れているよ! 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 ぐっすり 眠れているよ! 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 しっかり寝れて いないよ 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 しっかり寝れて いないよ 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 ぐっすり 眠れているよ! 朝ごはんを食べると、体中に起きたことが伝わって活動的になるよ。	Eさん しっかり寝れて いないよ 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。*****

感染症対策

しよう!

マスクの着用!

手洗い

こまめな換気

保健委員会

病気を予防しよう!

手洗い 換気 睡眠 食事

保健委員

感染症に気をつけよう!

✕ 手を洗わない場合

○ しっかり手を洗った場合

手洗いで男(14)

手洗いで男(15)

学校保健委員会

保健委員が感染症予防のポスターを作成しました!

各クラスに掲示予定なので、自分のクラスのポスターを探してみてね。

換気をしよう

インフルエンザや風邪を予防しよう

保健委員会

感染症予防

体調管理をしっかりとしよう!!

保健委員会

換気は忘れるなよ

保健委員会