



厳しい寒さの季節がやってきました。この時期は、空気が乾いて、様々な感染症が流行します。十分な栄養と睡眠をとり、保温に心掛け、生活リズムを崩さないように冬休みも元気に過ごしましょう。

冬休みの過ごし方

いよいよ冬休みに入ります。健康に気をつけて、元気に過ごしましょう。

冬休みに気をつけたいこと

- クリスマス、お正月は食べ過ぎに注意する
- おいしいものを食べた後も、必ず歯みがきする
- 夜更かししないで、規則正しく生活する
- ダラダラせずに、運動したり、お手伝いしたりして、適度に体を動かす
- 外出するときは、コートや手袋、マフラーなどを使い、体が冷えないようにする
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間を決める



乾燥に注意!

気温が低い冬は、空気中の水分量が少なくなります。そのうえ、エアコンなどの暖房器具を使うと、室内の湿度が低下し、さらに乾燥してしまいます。加湿器を使ったり、濡れたタオルを干したりして、乾燥対策をしましょう。

また、体の乾燥も心配です。冬場は汗や皮脂の分泌が少なくなるため、皮膚のバリア機能が低下して、体全体の水分が不足しがちになるからです。洗顔後やお風呂上がりには、保湿クリームを顔や手、ひじ、ひざ、かかとなどに塗ってお肌のケアをしましょう。水やお茶などをこまめに飲んで、水分補給することも忘れないで!



●学校保健委員会を行いました●

学校医の先生方（内科医：奥村先生、歯科医：大久保先生）や、PTA 保健給食委員の方々に参加していただき、学校保健委員会を開催しました。今年度の定期健康診断結果や保健統計、歯科保健活動について報告を行い、保健給食委員の皆様、奥村先生、大久保先生より指導・助言をいただきました。



参加していただきました保健給食委員の皆様には、お礼申し上げます。今後も学校保健活動への御協力をよろしくお願いいたします。

学校医の奥村先生から「こどもと一緒に始める生活習慣病予防」の講話をいただきました。

○生活習慣病とは

肥満



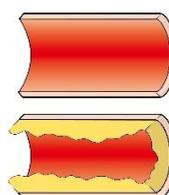
高血圧



糖尿病



高脂血症



がんなど



- ・生活習慣が、その発症や進行に深く関わる病気。
- ・生活習慣の改善によって予防・進展抑制が可能である。

※ 体質(遺伝素因)も関係し、家族歴がある人はより注意が必要。

○こどもの生活習慣病

- ・小児生活習慣病予備軍は増加傾向がある。食生活や睡眠習慣の乱れ、スクリーンタイムの増加、運動時間の減少。コロナ禍が影響している。



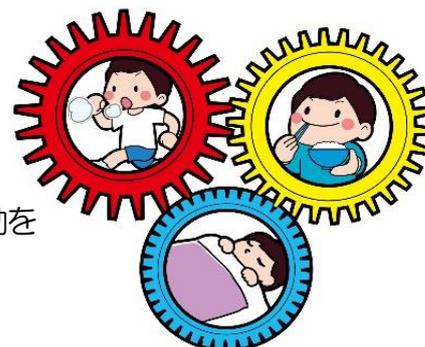
○発達障害児の生活習慣病

- ・行動特性、食行動、薬物療法など複数因子が重なるため、肥満を中心とした生活習慣病のリスクが高い。
- ・知的発達症のこどもは座位行動が多く中高強度運動が少ない傾向にある。
- ・自閉スペクトラム症のこどもは肥満が有意に多い。高エネルギー食品に偏りやすい。
- ・注意欠陥多動症のこどもも肥満が多い。中高強度運動が少なく、座位行動が多い。スケジュールを守ることが難しく就寝準備行動を忘れ、就寝時刻が遅れやすい。
- ・ダウン症は、肥満になりやすい。年齢と共に増加する。基礎代謝率の低下、身体活動性の低下。大きい舌や肥満などにより、睡眠時無呼吸症候群になることがある。



○こどもと一緒にやる生活習慣病予防

- ・こどもの時期に、基本的な生活習慣が確立する。
- ・家族みんなで生活習慣を改めることが重要。
- ・具体的な目標値：「早寝早起き朝ごはん」「歩行以上の強度の身体活動を週3日以上、1日60分以上」「スクリーンタイムは1日2時間以内」
- ・定期健康診断を必ず受ける。適切な食事、運動、睡眠を心がける。



●歯科保健活動がありました●

静岡市障害者歯科保健センターの
歯科医師・歯科衛生士による歯科保健活動がありました。

歯科医師・歯科衛生士より

歯は一生つかうもので
す。大切にしましょう！



☆かかりつけの歯医者さんを持ちましょう☆

- ・かかりつけを既にお持ちの方 ⇒ 「悪くなった時」だけでなく、「定期的」にかかることをお勧めします。
- ・まだ歯医者さんにかかったことのない方 ⇒ 早めに歯医者さんデビューすることをお勧めします。痛くなって初めて歯医者さんに行くのは、お子さんにとっても御家族の方にとっても大変なことだと思います。ましてや、いきなり治療ということでは将来心の傷になってしまうことも考えられます。お子さんと歯医者さんがお互いに少しずつ慣れていくためには時間が必要です。そのためにも、むし歯が見つかる前から気軽に相談できるよう早めにかかることは大切です。

☆セルフケアを充実させましょう☆

- ・毎日の歯みがき習慣をつけてください。特に夕食後の歯みがきは重要です。夕食後から夜寝る前までの間には必ず歯みがきをしてください。
- ・お口の中の環境を整えましょう。おかしや甘いものをダラダラ食べたり飲んだりすると、お口の中が汚れやすい環境になってしまうので気をつけましょう。

☆歯や口に関するご相談窓口☆

歯と口の健康支援センターへご相談ください

静岡市歯と口の健康支援センター（静岡市障害者歯科保健センター）

〒420-0846 静岡市葵区城東町 24-1

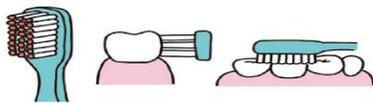
TEL：054-249-3147

FAX：054-209-1063

歯ブラシ

を上手に使おう

歯をきれいにみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って、歯をみがきましょう。



全面

歯の表面、かみ合わせ



つま先

かみ合わせの小さな凹凸、
奥歯と奥歯の間など



わき

歯と歯肉の境目、
前歯と前歯の間など



かかと

前歯の裏側、
奥歯の手前側など

「あ」 のくち 	10かい		1 ひだりした
	10かい		2 みぎした
	10かい		3 ひだりうえ
	10かい		4 みぎうえ
「い」 のくち 	10かい		5 うえまえ
	10かい		6 したまえ
	10かい		7 ひだりよこ
	10かい		8 みぎよこ
「お」 のくち 	10かい		9 うえうら
	10かい		10 したうら

歯みがきの手順カードを
いただきました。

●今年度発見した病気等の治療は年度内に●

検診等で分かった病気等の治療はできるだけ冬休み中に受診をしましょう。

●緊急搬送時の対応について●

- ・学校から緊急搬送があった場合は、医療機関で「大丈夫」「普通に過ごして良い」という旨を伝えられても、緊急搬送という事態が起きた後なので、学校には戻らず、自宅に帰って、大事を取って安静に過ごすようにしてください。
 - ・緊急を要し、搬送が必要になった場合には、状況や搬送先等を保護者連絡いたします。
 - ①学校から連絡があったら病院に来てください。
 - ②その後は帰宅し、安静にしてください。
- 今後は、上記のとおり対応しますので、御理解と御協力をお願いいたします。



●冬休み中のけがや病気等について●

冬休み期間中に、けがや感染症等で医療機関を受診した場合や、定期通院をした場合で以下の(1)から(4)に当てはまる場合は、連絡帳にて担任にお知らせ下さい。なお、変更内容によっては、保健調査票への加除訂正を依頼させていただくこともありますのでお願いします。

- (1) 検査の結果が出た場合
- (2) 主治医から指示があった場合
- (3) 薬の内容に変更があった場合
- (4) その他配慮が必要な場合



●新型コロナウイルス・インフルエンザの出席停止期間について●

- ・新型コロナウイルス・・・「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」
- ・インフルエンザ・・・「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

発症日を入れてね。



▶▶ 登校再開日 早見表 ▶▶



	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
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