



# ほけんだより 12月号

三田川小保健室  
No. 9  
令和6年12月

## 2学期も残り3週間、体調に気をつけて!

いよいよ本格的な冬の到来となります。空気が冷たく乾燥し、かぜを引きやすい時期です。いろいろな感染症が秩父地区の小中学校でも流行しています。いつも以上に、手洗いうがいを意識して行いましょう。

2学期も残すところ3週間となりました。体調管理はもちろん勉強や運動など落ち着いて学期のまとめができるといいと思います。

令和  
6年度

## 埼玉県歯・口の健康啓発標語・絵画コンクール

6月に募集した、歯・口の健康啓発標語・絵画コンクールの応募作品の中から校内審査により、秩父地区コンクールに出品した標語・絵画作品を紹介します。コンクールに出品した児童については、参加賞の歯ブラシを渡したいと思います。

あさおきて ごはんをたべたら すぐみがこう  
1年 相馬さん

歯はいのち 長生きのコツ はみがきだ  
3年 黒沢さん

むし歯きん 歯みがきパンチで バイバイキーン  
5年 栗原さん

3年  
石田さん



3年 石田さん



3年  
黒田さん



# ★「親子歯みがきテスト」へのご協力ありがとうございました★

## 【児童の感想】

- おくばにバイキンがいっぱいあったので、気をつけます。
- 前ばあたりが、赤くなったので、前ばをちゅうしんてきにやりたいです。
- もっとねもとを気をつけてみがきたいです。
- 前歯のひょうめんがちゃんとみがけていなかったの、歯をみがくときには、前歯のひょうめんをいしきしてみがきたいと思います。
- まえ歯がハブラシにあたっていないかった。
- 歯と歯のあいだがよくみがけていなかったの、もっと注意したいです。



## 【保護者の感想】

- 毎回同じようなところが赤く染まっている気がしました。そこを意識してみがいていこうと思います。
- 歯の間などみがき残しが多いので、気をつけてみがこうと思いました。
- 時間をかけて全体をていねいにみがく事を意識しました。日常的に意識していきたいです。
- 以前歯医者で指摘されたところが残ってしまった。みがき方にクセが残ってしまっていると思いました。
- 1日3回、今回と同じ様にていねいに歯みがきをしていきたいと思いました。



## 寒い季節に気をつけたい「やけど」

寒い季節は、暖ほう器具などを使ってやけどをすることがあります。使い切りカイロや電気カーベットのようあまり温度が高くないものであっても、使い方を誤ると「低温やけど」をすることがあるので、注意しましょう。

### やけどに注意!!



**「低温やけど」**  
体温より少し高い温度のものが、長時間ふれ続けることで起こるやけど

<p>使い切りカイロ</p> <p>✕</p> <p>はだに直接はらない</p>	<p>電気カーベット</p> <p>✕</p> <p>長時間同じ場所を温め続けない</p>
--	---

### やけどをしてしまったら

- すぐに水道の水で冷やし、その後病院へ行きましょう。
- 続けて冷やす時間は、10分以内にします。冷きやくジェルシートや冷きやくスプレーは、効果がありません。

