

ほけんだより



<12月の保健目標>教室の換気をしよう

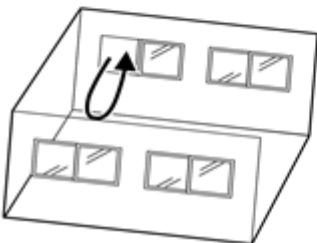
かぜ・インフルエンザなどの感染症が流行する季節がやってきました。「体調が悪いかな」と思ったら無理をせず、早めの対応を心がけましょう。“早寝・早起き・朝ごはん・手洗い・うがい”を習慣にして、寒い冬を乗り切ろう！！そして、残り4週間を元気に過ごして2学期を締めくくりましょう。



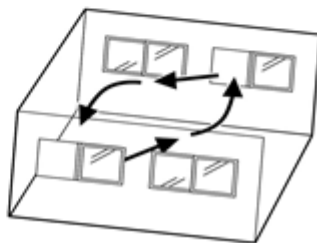
こまめにかん気をしよう

かん気きをすることで、よごれた空気くうきを外に出し、きれいな空気くうきを室内しつないに入れることができます。かん気で窓を開ける際に、その向かい側にも窓かとびらがある場合は、両方開けて空気くうきの通り道みちをつくると、きれいな空気くうきがたくさん室内しつないに入りやすくなります。

片側かたがわだけ窓まどを開けた場合



両側りょうがわの窓まどを開けた場合



外から帰ってきたら…
手洗い・うがい
はしているかな??

うがいをするときは…

まずは、「ブクブクうがい」でくちなかの中をすすぎます。



そのあと、新しい水あたらしみずで「ガラガラうがい」をくり返し、のどのどを洗あらいます。



毎月10日は

『ノーテレビ・ノーゲームデー』です！

12月10日は、いつもより目に優しい生活をこころがけましょう。家族の時間や読書・運動・学習の時間が増えるといいですね。チェックカードの記入も忘れないでね！

野鳥の接し方について






野鳥が死んでいるときは、触らず市役所へ連絡してください。(鳥インフルエンザウイルスを持っている可能性があります。)

日常においては、手洗いうがいを過度に心配する必要はありません。

只今、九小では水痘(みずぼうそう)、溶連菌感染症で休んでいる児童がいます。発熱や発疹のある児童は、早めの医療機関受診をお勧めします。

“かぜ”をひかないための5つのチャレンジ!

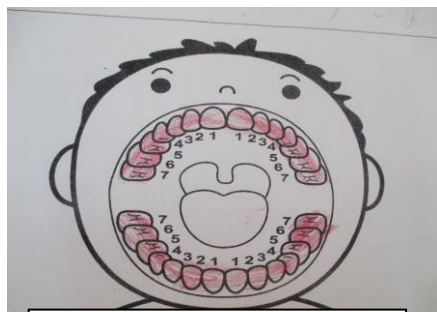
冬の健康のポイントは、
「かぜをひかない」こと!
そのためには、予防が大切です。
自分でできる予防法を実践しよう!

5	マスクを上手につかおう		かぜのウイルスを おいだそう
4	教室の空気をいれかえよう		
3	てあらい・うがいをこまめにしよう		ウイルスと戦う 力をつけよう
2	栄養をしっかりとろう		
1	生活リズムをととのえよう		

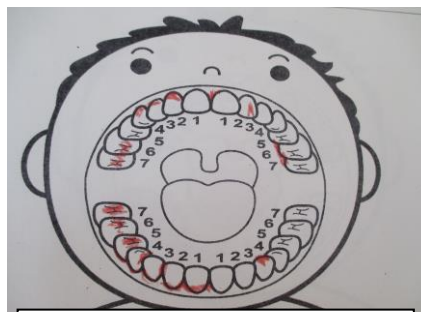
～11月8日の“いいは”の取り組みについての報告～

各家庭で染め出しのご協力をいただきありがとうございました。春に歯のみがき方を行いました。全体的に毎日のはみがきが少しおろそかになっていたようです。もう一度みがき方を思い出して、ていねいにみがいてみましょう。

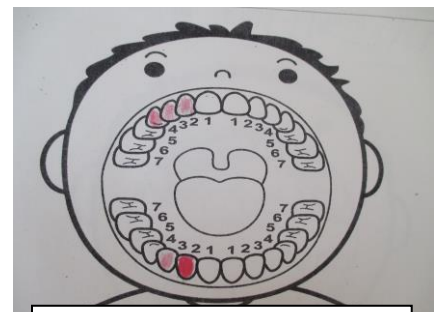
チェックカードは、冬休みのはみがきカードと一緒に返します。みがき残したところを確認してみましょう。冬休みは、ごちそうを食べるきかひも多いので、食べたらみがく習慣にしましょう。



全体的にみがけていない歯



歯と歯の間やかみ合わせの
みがき残し



かた側だけみがき残し

◆保健室からの宿題◆

① 「冬休みはみがきカレンダー」

11月のはみがきチェックで、みがき残したところをていねいにみがいてみましょう。

冬休みも、はみがきをしっかりと行い、できたら色をぬりましょう。

② 「目・耳・鼻・歯の治療」を済ませましょう

定期健康診断で病気の疑いがあった児童には、「治療のお知らせ」の用紙(ピンク色)を配布しましたが、まだ治療が終わっていない児童がいます。冬休み等に必ず時間を作って、受診をしてください。よろしくお願いいたします。