



ほけん だより 12月

12月の保健目標
冬を健康に
過ごそう

東大成小学校保健室

冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷりあり、便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よく噛んで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」と、呼ばれるそうです。もうすぐ冬休みになりますが、感染症とむし歯の予防を心がけ、健康に過ごせるように気を付けましょう。

クイズで
おぼ
えよう!

冬の感染症予防

12月の保健行事予定
12月8日(木) 秋の歯科健診
たんぼぼ学級、2・4・6年生

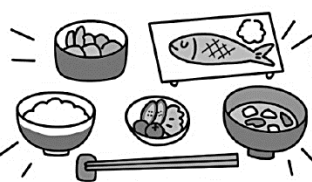
冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。()にあてはまることばを【キーワード】からえらんでね!

①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、()を使うこと、水を()洗うこと、洗った後に水気をしっかり()こともポイントです。



②感染を広げないためには()を。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた()をとめることができます。

③しめきった部屋の()はどんどんよごれていき、感染症の原因にも。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて()をしてください。



④病気を予防し、早くなおすために必要な、私たちのからだの()。十分な()と()、適度な()はここでも大切になってきます。

⑤インフルエンザや()による感染性胃腸炎と診断されると、()となります。欠席にはならないので、おうちでゆっくり休みましょう。



「ポケットに手」はキケンです

氷が張ったり道路が凍ったり、また雪が降ったりなどして、滑りやすくなる季節です。みなさん、気をつけていると思いますが、「寒いから」といって歩くときに上着やズボンのポケットに手を入れていませんか? もしも滑ったりころんだりしたときにすぐに手をつけず、とても危険です! 歩くときはポケットから手をだしておくようにしてください。また、手が冷えるときは手袋をしてくださいね。

3つの「首」をあたためよう



寒い日は、重ね着をしよう。
えりや袖口も詰まっている方が暖かいです。

キーワード

- 出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 氷水
- 流して 入院 保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気
- 蒸気 集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス
- ためて ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ

こたえ: ①石けん、流して、ふき取る ②マスク、飛まつ ③空気、換気
④抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤ノロウイルス、出席停止

12月1日は世界エイズデー！今年のテーマは・・・

「このまちで暮らしている。私もあなたも。12月1日は世界エイズデー」です。

理解や支援の意思を表明するシンボルになっているのが「レッドリボン」です。エイズは感染症ですが、普通に生活できる病気です。6年生は保健で学習します。正しく知ることが大切です。

エイズはこわい?? こんなことではうつりません

しょくじ



お風呂



あくしゅ



トイレ



せき・くしゃみ



あせ・なみだ



感染予防には、手洗いやアルコール消毒がまだまだ必要ですが



ハンカチやタオルでしっかりふく

自然乾燥は
手荒れの原因



保湿クリームなども上手に活用

肌荒れ等のため、リップクリームやハンドクリームを学校に持ってくる場合は、無色・無香料のものにし、担任に連絡上持参してください。

保護者の方へ

新型コロナウイルスの感染防止についてのお願い

現在、生活の制限は緩和されてきましたが、感染者が増加しているため備えや警戒がまだまだ必要です。3学期も、児童の健康管理のために、「体温測定」「手洗い」「マスクの着用」等、継続した感染防止対策を実施していきますので、各ご家庭においても一層のご協力をお願いします。

●発熱や咳などの風邪様症状が見られたときは・・・

主治医に受診・相談の上登校してください。兄弟・家族が体調不良の場合も無理に登校せず、診断されるまで様子を見てください。

(アレルギー性のものや季節性と診断された場合は、登校できます。)

●本人、家族がPCR検査を受けたり、濃厚接触者となった場合は・・・

「出席停止」となります。検査を受けた段階で、すぐに学校に電話連絡をお願いします。なお、8時15分～16時45分以外の時間や冬休み等学校が休みの時も、欠席連絡フォームにてご連絡ください。

冬休みの歯みがきカレンダー

保健委員会で作成した歯みがきカレンダーを配ります。

夏休みは、1日1回しかみがけていない日が多い人がいました。口の中をきれいにすることは、ウイルスから身を守ることにもなります。朝と夜はしっかり歯みがきをして、1月6日の始業式の日に提出してください。

むし歯のある人は、この休みを利用して治しましょう。

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする
マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える



みやざわしょうじ 宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。
今のあなたの心に響いた言葉はありますか？

3学期の保健行事予定

●発育測定

1月11日(水) 5・6年生
1月12日(木) 3・4年生
1月13日(金) たんぼぼ学級 1・2年生

●第2回学校保健委員会

1月19日(木) 13時30分～

今回の内容は、「目の健康について」をテーマに、児童保健委員会の発表、眼科の学校医である村岡先生講話があります。

詳細は後日お知らせしますので、ぜひご参加ください。