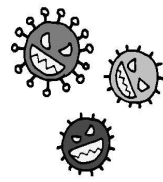
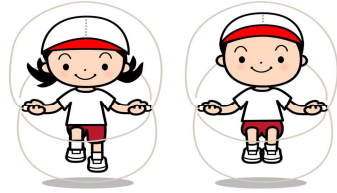


ほけん だよ!

2020 (令和2) 年 12月 NO. 9
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
保健室

ほけんもくひょう
12月の保健目標
☆さむさにまけない
しょうぶなからだ
にしよう。



でんきもうふ
電気毛布

ホットカーペット

ていおん
低温やけどに
き
気をつけましょう

けいたいよう
携帯用カイロ

ゆ
湯たんぽ

こたつ

ことし一年の健康を ふりかえてみよう

いよいよ、ことしも残り
すく
少なくなってきましたね。
この一年、体も心も健康に
いちねん からだ こころ けんこう
すごせたか、ふりかえて
みましよう。

- 早ね早おきができた
- 朝ごはんをちゃんと食べた
- 好ききらいをしなかった
- 元氣よく運動をした
- 気持ちよくうんちが出た
- 食後には忘れずに歯みがきをした
- 手洗い・うがいをしっかり行った
- だれとでもなかくよくできた
- ストレスを上手にへらした

まだまだだったところは、ぜひ来年の
もくひょう
目標にしてみてくださいね!

<保護者の皆さまへ>

インフルエンザ・コト・ノウイルス感染症にご注意!

朝晩の気温が低くなり、日中との温度差が大きくなっています。先月の感染症は、溶連菌感染症1名だけで、欠席者は少なめでした。毎日の検温や健康観察表のご記入も、ありがとうございます。発熱・倦怠感(だるさ)・呼吸症状等、コロナウイルス感染症がご心配な場合や、ご家族の体調不良によるお休みの場合は、欠席ではなく「出席停止」扱いになります。病院受診をしない場合でも、保護者に「登校届」をご記入いただくことになっていますので、ご協力をお願いします。休日明けは、遅刻者と保健室の来室者が多くなっています。また、登校時や下校時にけがをする児童も増えているので、走ったり、ふざけたりせずに歩きましょう!これからさらに空気が乾燥してくると、胃腸炎などの感染症も増えてきます。定着してきた「手洗い」ですが、水が冷たくなり、少し雑になっている人もいます。学校薬剤師の先生から、消毒よりも「石けんでの手洗い」が大切というお話がありました。また、暖房をつけている時も、窓を少し開け、30分に1回は、大きく窓を開けて「換気」をしてください。食事や運動でマスクをはずしている時は、声を出していないでしょうか?友達との「距離」や、「声の大きさ」にも気をつけましょう!そして、十分な「睡眠・栄養」で抵抗力をつけ、「人混みを避け」てください。今年も残り少なくなってきました。いろいろな制約が続いていますが、全員が元気に新年を迎えられるように、一人一人がもう一度予防を見直しましょう!

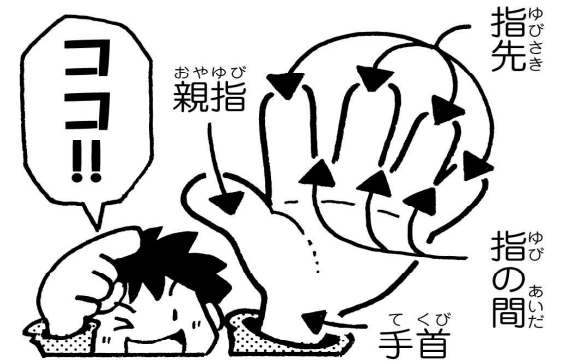
とうじ
冬至には、ゆず湯とかぼちゃを!

にほん
日本のある北半球では、一年中で
いちばんのひる みじか
一番昼が短く、夜が長い日——それが
とうじ
冬至です。毎年12月22日頃になります。

とうじ
冬至にはゆず湯に入ったり、かぼ
ちやを食べたりする風習がありますが、そうすると「かぜをひかない」と言われています。実際、ゆず湯はけつこう
血行をよくして、からだ
体をあたためてくれます。また、かぼちゃには、のど
などの粘膜を丈夫にし、抵抗力を高
めてくれるカロテンがたくさん含ま
れています。

むかし
昔からの風習には、ずっと受けつ
がれてきただけのちゃんとした理由
があるのですね。

手洗いで洗い残しやすいところは…



どのくらい周囲に飛散するのかな?

インフルエンザウイルスは、患者がくしゃみや咳をすることによって、気道分泌物の小粒子(飛沫)に含まれて周囲に飛散します。

■周囲に飛散する小粒子の数は?

■飛沫感染の可能性のある患者からの距離は?

1回のくしゃみで、約200万個

1回の咳で、約10万個

約1~1.5メートル

たんぽうきく
暖房器具を使うときは
こまめに換気!!

ふん
30分に1回は
換気しましょう

11月末の歯科健診の結果を配布します。お知らせをもらった人は、早めに病院でみてもらってください。冬休みも「はみがきカレンダー」を配布する予定です。毎日のはみがきをしたら記入をして、冬休み明け・1月7日に、学校へもってきましょう! また、冬休み明けに、夏休み明けと同じ、「生活リズムがんばり表」も配布する予定です。

