

ほけん だよ!

2021 (令和3) 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。



<12~1月の健康観察表について>

12月6日~1月2日分(緑色)と、1月3日~1月30日まで(白色)は、2枚一緒にホッチキス止めをしてあります。冬休み中も、2枚つけたまま使用してください。緑色の健康観察表は、1月11日に登校した時回収します。

*毎日の検温・記入が未記入だったり、終了後の提出が未提出となっていたりする人が、同じ児童の場合が多いです。健康観察表を学校に忘れた時は、連絡帳やメモで保護者の方とわかるようにご記入ください。

かぜをひいたかなと おもったら...

からだ
体をあたたかくする
ゆっくり休む
えいよう ずいぶん
栄養と水分をとる



<保護者の皆さまへ>

インフルエンザ・コクサッキー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。先月の欠席者は少なめでしたが、朝から頭痛や腹痛などの理由で保健室へ来室したり、せき・吐き気などで早退をしたりする児童が増えています。最近、水が冷たくなり、登校時の「手洗い」をせずに教室へ入ろうとする児童もいます。インフルエンザなどの感染症は「うがい」よりも「石けんでの手洗い」の方が予防効果があり大切です。学校でうがいをする時は、周りにいる人へ飛び散らないように気をつけ、静かに吐き出すようにしてください。

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。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に、大きな声を出していませんか? 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、毎日十分な「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。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について見直しましょう!



秋の歯科健診結果について

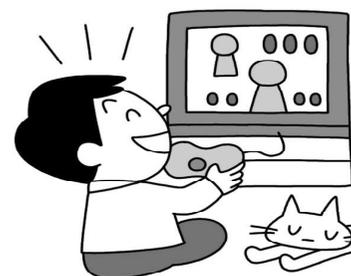
「歯科健診結果のお知らせ」を配布しました。お知らせを配布した児童は、109名(全校の約20%)で、春の健康診断の半分近くになりました。先生からも「ひどいむし歯や、歯肉炎の児童が減りましたね」と言われました。欠席者(18名)は、12月13日以降に学校で健診をおこなう予定です。お知らせをもらった人は、早めに病院でみてもらい、受診報告書を学校へ提出してください。冬休みも「はみがきカレンダー」を配布する予定です。毎日のはみがきをしたら記入をして、冬休み明け・1月11日(火)に、学校へもってきましょう! また、冬休み明けに「生活リズムがんばり表」も配布する予定です。



あつぎ
厚着をするより
したぎ
下着を着よう!



冬休み...「〇〇すぎ」に気をつけよう!



テレビやゲームの
「見すぎ・やりすぎ」

あたたかいこたつで
「ゴロゴロしすぎ」

クリスマスやお正月料理の
「食べすぎ」



みやつとりすぎに注意



師走

忙しいときこそ
健康には注意!!

