

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。



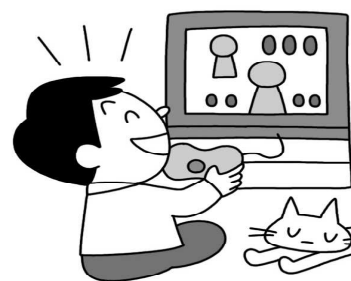
<保護者の皆さまへ>

インフルエンザ・コウモリ・ノロ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!

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」



秋の歯科健診結果について

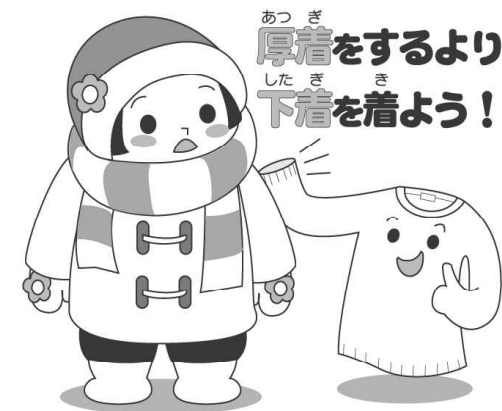
「歯科健診結果のお知らせ」を配布しました。お知らせを配布した児童は、109名(全校の約20%)で、春の健康診断の半分近くになりました。先生からも「ひどいむし歯や、歯肉炎の児童が減りましたね」と言われました。欠席者(18名)は、12月13日以降に学校で健診をおこなう予定です。お知らせをもらった人は、早めに病院でみてもらい、受診報告書を学校へ提出してください。冬休みも「はみがきカレンダー」を配布する予定です。毎日のはみがきをしたら記入をして、冬休み明け・1月11日(火)に、学校へもってきましょう! また、冬休み明けに「生活リズムがんばり表」も配布する予定です。

みやつのとりのぎに注意



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
栄養と水分をとる



師走

忙しいときこそ
健康には注意!!

