ほけんだより 12月

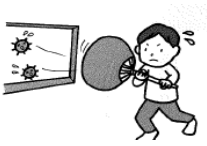
令和４年１１月発行　　Ｎｏ．８　川口市立領家小学校　保健室

１２月の保健目標　　感染症の予防をしよう

感染症予防を続けましょう！

気温や湿度が低くなり、新型コロナウイルス感染症だけではなく、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎も流行する時期です。【毎日の健康観察】【石けんで手を洗うこと】【マスク】【換気】【早ね早おき朝ごはんの生活リズム】は、どの感染症にも効果的な予防対策ですから、自分にできることをこれまでと同じように続けていきましょう。

換気が大事です！！かんそう対さくもしましょう。
（のどや皮ふをかんそうから守ろう。）



換気をしないと、こんなことに!?

空気が汚れ、嫌な臭いがする　　チリやホコリがアレルギーの原因に　　二酸化炭素が増え、頭痛がする　　ウイルスが増え、感染しやすくなる

てがるにできる！へやのかんそうたいさく

ぬれタオルをかける

きりふきをつかう

かんようしょくぶつをおく

せんめんきにおゆをはる

冬は寒くて窓を開けづらいですが、換気をしないと空気中のウイルスが増えます。３０分に１回は窓やドアを開けて、換気をしましょう。教室ではいつもろう下側の上の窓を開けて換気をしています。また、休み時間には大きく窓やドアを開けています。寒くても換気ができるように、声をかけ合うなど協力しましょう。

保護者の皆様へ　学校でけがをして医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センターの申請を行うことができます。書類が必要な場合は、学校までご連絡ください。また、日本スポーツ振興センターの書類が手元にあり、申請される場合には学校までご提出ください。＊申請には時効があり、期限を過ぎると申請できなくなる場合がありますので早目にご提出ください。不明点については学校までお問い合わせください。

めざそう白い歯！歯っぴー月間取り組みのようす

＊どちらもむし歯予防の基本である毎日の歯みがきをしっかり行うために取り組みました。特に夜ごはんの後やねる前はていねいにみがいてくださいね。

食べたらみがこう

おやこ歯みがきテスト（歯垢染出しカラーテスト）

みがき残しやすいところ＝むし歯になりやすいところがわかりましたね。

＊保護者の皆様、歯みがきテストにご協力いただきましてありがとうございました。次回は３月を予定しています。

歯ブラシ点検

学校で使っている歯ブラシの毛先が広がっていないか点検しました。

歯科健診の結果について

4～6年生の歯科健診が終わり、12月5日（月）はにじいろ、1～3年生の歯科健診を行います。歯科健診が終わると結果の用紙を受けた人全員にわたしています。それぞれの結果によって、これから気をつけることなどが書いてありますので、参考にしてくださいね。

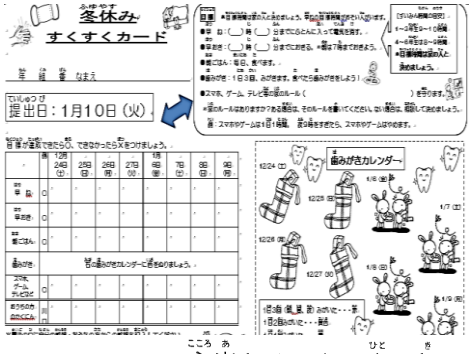
むし歯や歯垢がある場合は、【治療をしてください。】というお知らせが配られますので、早いうちに治療をはじめてください。

【健康な状態】だった場合は、ていねいな歯みがきや規則正しい食生活を続けるようにしましょう。

保護者の皆様へ

★むし歯や他の疾患がある場合には、冬休みを利用して受診していただきますようお願いいたします。

冬休みすくすくカード



児童のみなさん、保護者のみなさまへ

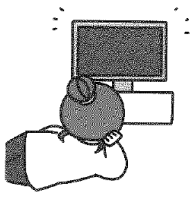
保健室から冬休み中の取り組みとして、「冬休みすくすくカード」があります。冬休み中も【早ね早おきあさごはん】で、元気に過ごしてくださいね。

記録する日　12月24日（土）～27日（火）
　　1月6日（金）～9日（月）

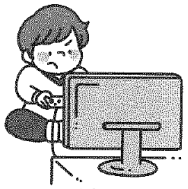
提出する日：1月10日（火）

心当たりのある人は気をつけて！

寝る前にスマートフォンやタブレットを使っている



横になってテレビを見ている



ゲームは休憩せずに長時間、することが多い

スマートフォンやゲームの使い方について、家のルールをもう一度確認してください。体や心を守るルールになっていますか？