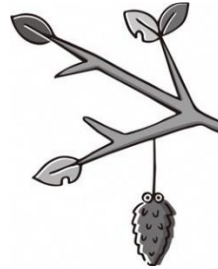


とほけんだより 11月

令和4年11月15日
横浜市立帷子小学校
保健室













校庭のいちょうが、きれいに紅葉しています。

帷子小学校では、鼻水の出ているお子さんや、乾燥による喉の痛みを訴えるお子さんが増えてきました。他区では、インフルエンザも出てきたという話を聞いています。寒い冬を、子どもたちが元気に乗り切れるよう願っています。



かぜ？ インフルエンザ？ 症状のちがい

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

トイレの工事が終了しました！

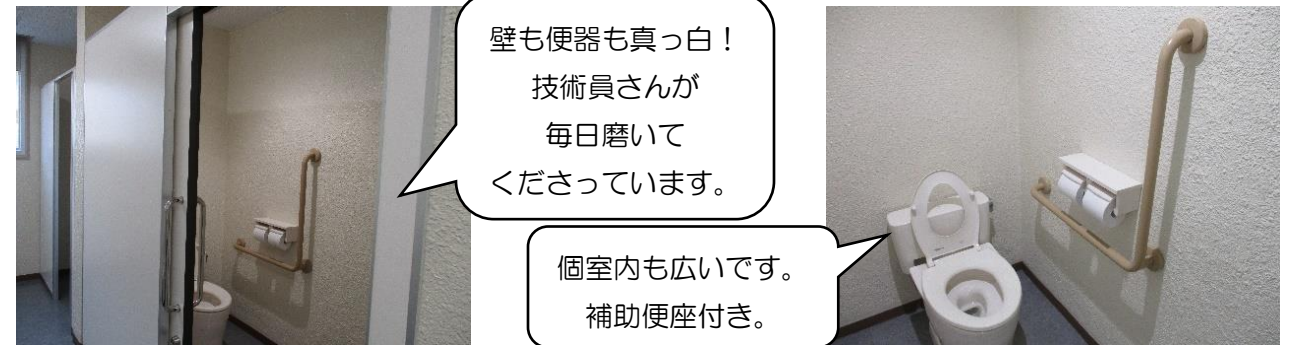
11月29日は『世界トイレの日』。世界中の人々が清潔で安全なトイレをえるように、ということで、ユニセフが定めた記念日です。今月は、『世界トイレの日』にちなんで、明るく、きれいに生まれ変わった帷子小のトイレをご紹介します！

広々として明るい！
照明が人感センサー式になり、床もタイル貼りから、抗菌仕様になりました。



壁も便器も真っ白！
技術員さんが毎日磨いてくださっています。

個室も広いです。
補助便座付き。



Before

After



昔ながらのステンレス製から、白い陶器製へ。写真では見えませんが、一部大理石風の模様がついています。

特別教室棟に残る、校内唯一の和式トイレ。使ったことがない、使い方がわからないという子も多いです。しかし、しゃがんだ体勢だと腹圧がかけやすいため、排便しやすいというメリットもあります。特に腹筋の未発達な子どもにとっては、便秘解消効果が期待できるそう。古いですが、技術員さんのおかげでいつも清潔です！



かたびらしょうがっこうの みなさんへ

寒くなってきましたね。空気がかんそうすると、のどがいたくなったり、せきがでたりします。寒い日でも、お茶やお水をこまめに飲んで、のどをかんそうから守りましょう！寒さに負けないように、あたたかくしてすごしましょうね。



手洗いを **かんせい** させよう!!



× 着ている服で...



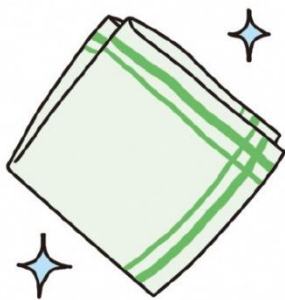
× カーテンで...

かみのけで...



ふきとらない!

手を洗ったあとに水気をきれいにふきとらないと、せっかくよごれやばいきんをおとしても、また手につきやすくなったり、手が「はだあれ」になってしまうことも…。せいけつなハンカチやタオルをいつも持ち歩き、毎回きちんと手をふいて、手洗いを“かんせい”させましょう!



のどにいい飲みものを飲もう!

りよくちゃ
緑茶



ウイルスをたおす
『カテキン』という
栄養が入っているよ!

ホットココア



こきゅうしやすくなる
『テオプロミン』という
栄養が入っているよ!

はちみつ



のどを守ってくれるよ!
ホットミルクやレモンティ
ーにいれるのがおすすめ。

7つのまちがいをさがそう!

右の絵と、左の絵で、ちがうところが7つあるよ。さがしてみよう!

歯みがきでスッキリ!
むし歯をしっかりと予防



歯みがきでスッキリ!
むし歯をしっかりと予防

