

ほけんだより12

横浜市立丸山台小学校

12月に入って急に寒さが厳しくなってきました。インフルエンザも流行ってきています。早寝早起きをこころがけ、体調をくずさないように気をつけましょう。楽しいクリスマスや冬休み、元気に過ごせるといいですね。



うがい・手洗いをしっかりしよう!

風邪もインフルエンザも感染性胃腸炎も、予防の基本はうがい・手洗いです。口や鼻からウィルスが体の中に入るのを防げば予防できます。油断せず、毎日しっかりと、こまめにうがい手洗いをしていきましょう。

風邪をひいてしまったら!?

風邪やインフルエンザではまずは予防が大切です。でも、もしひいてしまったら、悪化させず早く治すことが大切です。風邪はひきはじめが肝心!



<p>安静にしてやすむ</p> <p>あたたかくして早寝しよう</p>	<p>しっかり食べて栄養をとる</p> <p>ビタミンCがおススメ</p>	<p>室内を適度な温度・湿度に保つ</p> <p>湿度は70% 室温は21℃~24℃</p>	<p>外出はひかえる</p> <p>どうしても外出するときはマスクをする</p>
-------------------------------------	---------------------------------------	--	--

せき まも 咳エチケットを守ろう

咳やくしゃみがでる時はマスクをする

とっさの時は肘の内側で...
口と鼻を覆う

マスクがない時はティッシュで...

★飛び散るウィルスの数と距離は...
咳→1万個 1.5m~3m くしゃみ→200万個 3m~5m
もし風邪やインフルエンザにかかってしまったら、咳エチケットで他の人にうつさないようにしましょう。

うちかた お家の方へ

- 12月に入り、急にインフルエンザが増えてきています。今のところ4~5年生に多くみられ、低学年は少ない状態ですが、今後増えることもありますので、お子さんの健康観察をよろしくお願いいたします。
- また多くはありませんが、溶連菌感染症やマイコプラズマ肺炎もでています。具合が悪い時は無理に登校させず、様子をみて早めに受診しましょう。

けんこうしゅうかい
◎健康集会がありました 11/25(月)

けんこういんかい
健康委員会の5・6年生が「甘い物が大好きなチョコちゃん」についての劇とクイズを行いました。
ミュージックや歯みがきマンも登場して、大盛況な集会となりました♪



チョコちゃん、
チョコ大好きだもんね♪



僕たちは、
歯みがきマン!!



もう、むし歯が
作れないよ。



もうダメだ!!



全部、むし歯に
しちゃうぞ!!

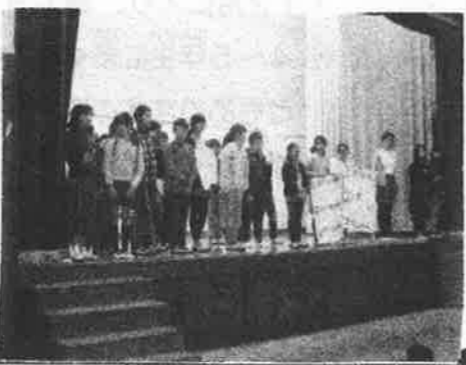


ゴシゴシ!!

ゴシゴシゴシ!



むし歯になりやすい
お菓子は何でしょう?

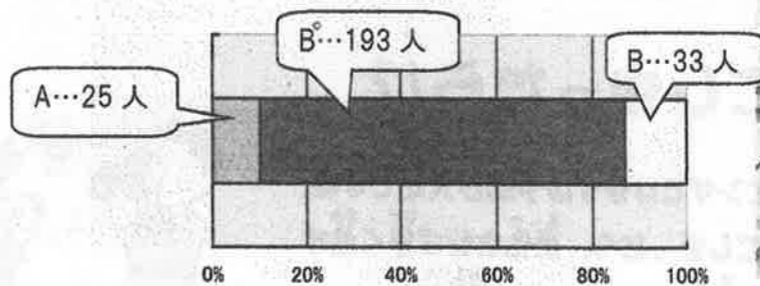


は しどう
◎歯みがき指導・歯みがきチェックがありました 11/27(水)

しかこうい かねこせんせい しかえいせいし きむら
歯科校医の金子先生と歯科衛生士の木村先生・吉本先生が来校され、1・4年は歯みがき指導、他の学年は歯みがきチェックをしてもらいました。



けっか
歯みがきチェックの結果(2356年)



Aをもらえた人は、全体で25人でした。Bの人数が一番多く193人でした。Bの人は33人、Cの人はいませんでした。

しかえいせいし きむらせんせい
歯科衛生士の木村先生より



みがき残が多かったのは、「歯と歯ぐきの間の所」「上の前歯」でした。上の前歯は、くちびるをしっかりと上げてみがかないとキレイにならないので、意識してみがくのがポイントです。
Bと言われた人は、歯垢が取りづらいので、できれば歯医者さんで取ってもらうといいですね。