

# 12がつ ほけん だより

平成30年12月18日

大内西小学校

寒さが身にしみる季節になりました。12月は、ウイルス性胃腸炎やインフルエンザが流行する時期です。冬休みまであと1週間。健康な心と体で冬休みをむかえられるように、手洗い・うがいをしっかりおこない、マスクをつけることや早ね早おき朝ごはんを心がけましょう。



3日(月) 安全点検・環境衛生検査

7日(金) 持久走大会

3日(月)～7日(金) 姿勢ペンダント使用期間

10日(火)～14日(金) 歯みがき指導

17日(火)～20日(木) 健康相談

## 保護者の花かたへ

### 市内でもインフルエンザが発生しました。

真岡市内でも、インフルエンザにより出席停止になる人が出ています。また、りんご病も発生しています。

学校では、手洗い、うがい、マスクの着用、教室の換気をよびかかっています。ご家庭でも、栄養、睡眠などご協力よろしくお願ひします。また、ふだんとちがうようすであれば、体温を測るようにしてください。

※りんご病：主な症状→かぜのような症状の後、ほほや手足に赤い発しん(発しんがでるころには、他への感染力はない。)

予防法→せきやくしゃみでうつるので、手あらいやマスクが効果的



## かんきしら じっしちゅう 換気調べ実施中!

ほけん委員会で、換気調べを行っています。毎週3回、業間に教室のまどと出入り口のドアがあいているか確認しています。結果は、保健室のホワイトボードと、その日の給食の放送でお知らせしています。休み時間は、いつも換気しましょう。

## おすすめの換気方法

部屋の2か所をあけて、空気入口と出口をつくる  
1時間に1回 5分間

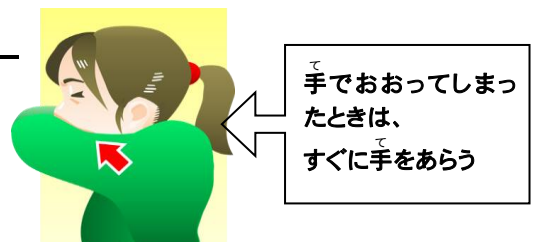
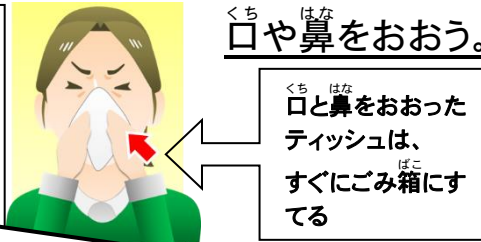
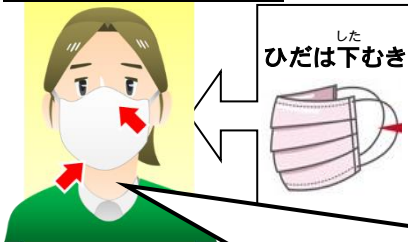


## せきエチケットとは

①マスクをつける

②ティッシュ・ハンカチなどで

③ひじの内側で口や鼻をおおう。



①鼻と口の両方をマスクでおおう



②ゴムひもを耳にかける



②すきまがないか確認する



ふゆやす 冬休みクイズに挑戦!  
 ちょうせん  
 ~冬休みに大切にしてほしいこと~

もし い  
 ○にあてはまる文字を入れよう!  
 なか もし  
 ①~⑨までの○の中の文字を  
 よ  
 つなげて読んでみよう♪  
 ヒント: ♪女の毒翻書  
 ことわざ

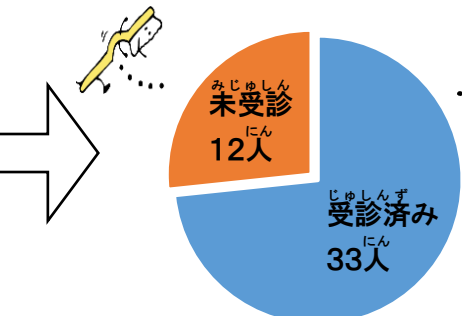
<p>た べたあと          まいにち はみがき          むしばせ〜口〜</p>	<p>ど おちゃうがい          ては うたってあらう          さいこう よぼう          西校かせ予防</p>	<p>っかい          ぐっすり ねむって          あさ          シャキーン!</p>
<p>ってきます!          そと げんき          外で元気にあそぼう!!</p>	<p>る一つで          ビタミンたっぷり!          げんき まん          元気 満タン!</p>	<p>だん せず          マスクをしよう          けんこう まも          健康を守る          スーパーアイテム</p>
<p>ってみよう!          おてつだいに          チャレンジ!</p>	<p>ききらい          しないで          なんでも た          食べるよ</p>	<p>んなですごす          じかん          時間が いちばん</p>



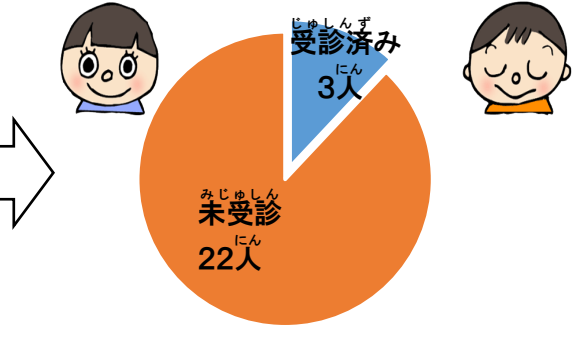
保護者の花 冬休みを利用して病院に行きましょう!

学校での健康診断の結果、検査や治療が必要で、まだ病院へ行っていない人にもう一度受診のすすめを  
 だしました。早めに受診しましょう。受診したら、診断結果の「連絡票」を学校に提出してください。

歯科治療状況



眼科受診状況(十月の検査)



保健室から 冬休みの宿題



冬休みは、おもちゃおせち料理など、おいしいものを食べることを  
 楽しみにしてる人も多いかと思えます。食べたら、ていねいに歯を  
 みがきましょう。冬休みの前に、「はみがきカレンダー」をくばります。  
 1月8日(火)に担任の先生に提出してください。

ふゆやすみ はみがきカレンダー

12月20日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日
1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日

※歯のはみがきを忘れないように「はみがきカレンダー」をくばります。  
 ※1月8日に担任の先生に提出してください。