

ほけんだより 11月号

うちのひとといっしょに

よみましょう♪

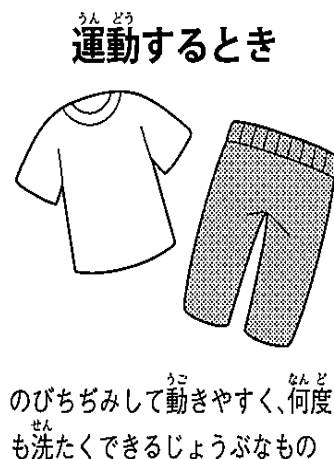
2022年11月

耳原小学校 保健室

だんだんと寒くなってきましたね。10月末から急に寒くなってきたため、体調を崩している人がみうけられます。体調を崩さないためにも、日頃からこまめに手洗い・うがいを心がけましょう。体調が悪い時は、無理をせずしっかり休みましょう。

気候や気温、なにをするかに合わせて衣服を調節しましょう

厚着をしたままあたたかい部屋などにいると、冬でもあせをかきます。あせは不快だけでなく、ふかずにいると、かわくときに熱をうばって体を冷やし、体調を崩す原因になります。上手にぬぎ着をして調節しましょう。また、なにをするかによって衣服を変えることも、快適に過ごすためには大切です。



うちのかたへ



けがや体調不良などで保護者の方に学校から連絡をすることがあります。4月に記入していたいただいた書類に連絡をしても繋がらないことがあります。もし、緊急連絡先の変更がありましたら、担任を通じてお知らせください。よろしくお願いいたします。

また、学校で体調不良になった場合は熱がなくても保護者の方に連絡をし、お迎えをお願いすることがあります。ご了承ください。

お迎えについてですが、児童だけで家に帰すことはできませんので、必ず保護者の迎えが必要になります。 よろしくお願ひいたします。

しっかり手洗いでかぜ予防

「手洗い」「うがい」は、かぜやインフルエンザの他にもさまざまな感染症を予防するためにとっても効果的です。しかし、しっかり手洗い・うがいをしているつもりでも、間違った方法では効果はありません。

正しい方法を身につけましょう。

手洗い

①手のひらでせっけんを
あわ立てます。

②両手をかさねて、
手の甲を洗います。

③指と指を組んで
指の間を洗います。

④つめの間を洗います。

⑤親指をつけ根から
洗います。

⑥手首を片方ずつ
洗います。

⑦せっけんが残らないように
流水で洗い流します。

⑧きれいなハンカチで
しっかりふきます。

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いところです。洗い残しがないかチェックして、念入りに洗いましょう。

きれいなハンカチはすぐに使えるように、ポケットに入れて持ち歩きましょう。

11月8日はいい歯の日

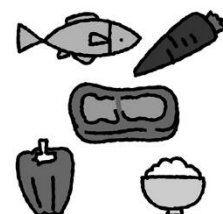
予防しよう!

歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを
残さない



歯医者さんで
定期検診を受ける