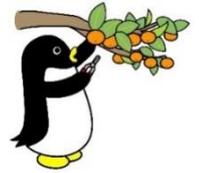


ほけんだより

2021.11.1(月)
 敷島南小学校
 保健室

10/18(月)~

ほけんいいんかい はっぴょう 保健委員会の発表がありました！



ほけんいいんかい ねんせい あさかつどう じかん つかっ よ き
 保健委員会の5・6年生が、朝活動の時間を使って「コロナウイルスの読み聞かせ」
 を行っています。まだまだ分からないことが多い新型コロナウイルス感染症。

コロナウイルスとはどういうもの？予防するためには？など、委員会で勉強したことを
 わかりやすく発表してくれました。



がっき やす じ かん
 1学期から、休み時間
 を使って一生けん命練
 習をしました。
 ほんほん はっぴょう
 本番は、しっかり発表
 することができました★



お昼の放送もはじめました！

ほんかくてき ほんかくてき
 本格的なかぜシーズンになりました。寒い日があったり、暑い日があったり、体調をくずしやすい
 ですよ。一人ひとりが気をつけて予防するために、保健委員会で毎週木曜日のお昼に放送を
 しています。しっかり聞いて感染予防を心がけましょう。

11月8日は「いい歯」の日！



は 歯は一生の宝物。
 歯みがきも、勉強と同じで
 毎日のつまかさねが大切です。
 学校でみがけない分、家でしっかり
 りみがけているかな？

～歯の博士の名言集～



① 食事のときによくかむ！

しっかりかむと、だ液が
 たくさん出て、口の中を洗い
 流すことができるんだよ。

② 食べたらみがく！

食べかすはミュータンスの
 えさになるので、一本一本
 ていねいにみがき、かすを
 取りのぞこう。

③ だらだらと 食べ続けない！

おやつは時間と量を決めて
 食べよう。チョコレートや
 クッキーよりもおせんべいが
 おすすめだよ。

感染症の予防をつづけましょう！

- ◆手洗い… 食事の前や外から帰った時など、こまめに手を洗いましょう。
清潔なハンカチ、タオルなどを身につけましょう。
- ◆きゅうよう… 無理をしないで、からだを休ませましょう。夜は、早くねる。
- ◆ほおん……… 気温にあわせて、着るものを調節しましょう。
あせをかいたら、すぐにふいたり、着がえたりしましょう。
- ◆えいよう……… 三どの食事をしっかり食べましょう。好ききらいをしないようにする。
- ◆マスク……… マスクをしましょう。せきエチケットを心がけましょう
- ◆3密をさける…なるべく人混みをさけたり、となりの人と距離をとったりしましょう。
ときどき窓を開けて、部屋の換気をしましょう。
- ◆健康観察… 自分のからだの様子を観察しましょう。(睡眠、食事、熱、体調など)朝の検温を忘れずにしてください。



天気で調子がわるくなる??

ねつはないけど、頭がいたい、なんとなく調子がわるい…なんてことはありませんか？それは、天気や気温が高くなったり、ひくくなったりすることが原因かもしれません。特にきせつの変わり目は、調子がわるくなることが多いです。なおすことはむずかしいですが…



★しっかりねる ★おふろにゆっくりつかる ★ストレッチをする

などの予防をすることができます。



からだ
体をよこにひねる

おうちの方へ

かたをまわす

① インフルエンザにかかったら…

早めに医療機関を受診しましょう。早めに治療することは、自分のからだを守るだけでなく、他の人にインフルエンザをうつさないためにも重要です。受診後は安静にして睡眠と栄養をとることが大切です。水分の補給も十分にしてください。

インフルエンザと診断された時には、学校に連絡をしてください。「インフルエンザ報告書」の用紙をお渡ししますので、登校する時に報告書の提出をお願いします。(出席停止になります。)

甲斐市では、一昨年度から保護者の方に記入していただく形になりました。インフルエンザに限っては、再度医療機関を受診し証明をいただく必要はありません。学校のホームページからもダウンロードできます。

出席停止期間の基準は、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日まで」です。発症日翌日を1日目と数えます。

② 10月の視力検査について

10月の視力検査は、4月の検査の結果「4月の視力検査のお知らせ」から受診が済んでいない児童を対象としました。未受診の場合は、ぜひ早めの受診をおすすめします。

③ 学校保健委員会について

今年度は昨年度と同様に、新型コロナウイルス拡大の影響を考え、紙面提案とさせていただきました。施設安全部の保護者の皆様には、児童を通して資料をお配りいたしましたのでご確認ください。