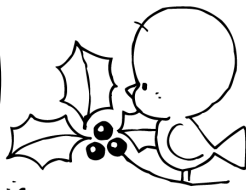


ほけんだより

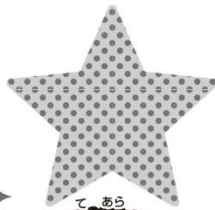


今年もそろそろおわりに近づいてきました。みなさんにとって、どんな1年でしたか？冬休みは元気に安全に過ごして、よいお年を迎えてください。また、新年もみなさんの笑顔が見られることを楽しみにしています。



感染症注意報

自分も
まわりも



ポイント1



ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかいうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



ポイント2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった場合にも外に追い出したりやつけたたりしてくれます。

ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまっただけに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

10のアクション
健康に
過ごすための



西北小では12月15日の週に体調不良で欠席する児童が多かったです。なかでもインフルエンザが流行し学級閉鎖、学年閉鎖を行いました。冬休み中はいろいろな場所に出かけ、いろいろな人と会うため、感染リスクが高まります。ご家庭でも引き続き感染対策をお願いします。

家族のおしゃべりタイム！

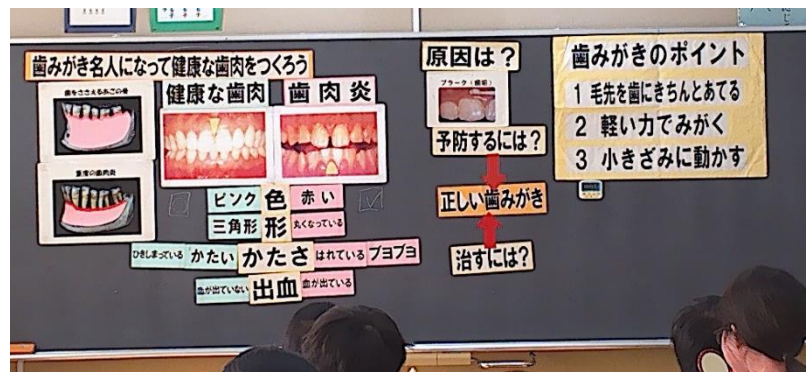
最近、家族でおしゃべりしていますか？保健室で児童のみなさんの話を聞いていると、お家の人とあまり話さないという人がよくいます。悩んでいることを相談したいけど心配かけたくなかったり、少し気まずくなったりするみたいです。そして勉強や習い事、動画を見たりするのに忙しく、そんな時間なんてないという人もいました。でも家族の会話は、「大切に思っているよ」という気持ちを伝え合うことができる必要な時間です。学校であったこと、クラスで流行っていること、ひとりで悩んでいることなど、ご飯のときにお話してみてください。自分の言葉で伝えてみて下さい。



5年生 歯科巡回指導について



歯科衛生士の方に、歯肉炎や健康な歯肉の作り方について教えていただきました。歯の染め出しを行ったところ、みがいているつもりだったけど歯と歯肉の境目や前歯の側面がみがけていなかったことに気づくことができました。5年生は歯肉炎になりやすい年齢で3人に1人は罹患しているそうです。お子さんの歯肉や歯ブラシの状態を見ていただきたいと思います。そして予防するために、①毛先を歯にきちんとあてて②軽い力で③小刻みに動かす事を意識しながら毎日しっかり歯みがきができるよう、ご家庭でもお声がけをお願いします。



ふ ゆ や す み を

合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を

