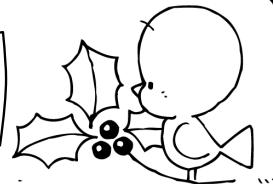


ほけんたより



ことし
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。



感染症注報
自分もまわりも

10のアクション
過ごすための健康に

手洗い
ウイルスを寄せ付けない
換気
マスク
食事
睡眠
運動
密回避
咳エチケット
検温
休養

ポイント 1
ポイント 2
ポイント 3

ウイルスを寄せ付けない
感源と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、気づかぬうちに手に付いたりしています。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。

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て外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

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ときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

保護者の方へ

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くかったです。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、ご飯の時にお話してみてください。自分の言葉で伝えみて下さい。



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つく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、ご家庭でもお声かけお願いします。



ふ ゆ や す み を

あい こと ば
合言葉に、

げん き す
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、力ゼに負けない体を作ろう

ゆ

ま よ う わ く に 負 け ず 、 た ば こ や お 酒 は 断 ろ う

や

ちゅう い やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間 を 決 め て

す

じ か ん すいみん 時 間 は た つ ぱり 取 ろ う

み

わ り み ん で 笑 つ て 、 よ い お 年 を

