

みんなげんきね

令和元年11月13日 峰小学校 保健室



ひと
おうちのひと
いっしょ
一緒に読みましょう。



「きらきらクラブ」がはじまります！

“正しい歯のみがき方を身につけて、自分の歯と口の健康を守りましょう！”という活動です。だれでも参加できます。希望する人は、昼休みに歯ブラシとコップを持って保健室に集合です。



歯みがきの時間になったら、ていねいに歯をみがいてね。みがき残しがいないか、きらきらクラブでチェックするよ！

今月のきらきらクラブ

- ・ 14日（木）
- ・ 21日（木）
- ・ 28日（木）



保護者の方へ

市内の学校では、インフルエンザがちらほらと出始めております。お子さんがインフルエンザに罹患した場合は、4月にもお知らせしたとおり「インフルエンザ経過報告書」を登校する際に提出していただくようになります。

「インフルエンザ経過報告書」につきましては、記載内容の一部について医療機関にて記入し、保護者の方へお渡しいただくよう市教育委員会より市医師会への協力をお願いしておりますが、医療機関により対応が異なる場合もありますことから、医療機関で報告書をいただけない場合には、学校へお問い合わせいただくか、宇都宮市ホームページ及び峰小学校ホームページに掲載してある報告書に必要事項を記入してください。

なお、インフルエンザ以外の感染症に罹患し出席停止になったお子さんが登校する際には、これまで同様、医師が記載する治癒証明書の提出をお願いいたします。



じょうずに手を洗いましょう



かぜやインフルエンザが流行する季節がやってきました。一人ひとりが健康に気を付けて元気に過ごせるように感染症予防対策をしっかり行いましょう。有効な手洗いのためには、爪も短く切って、衛生的にすることが大切です。



①手を水でぬらします。



②石けんを手に付けます。



③手のひらで石けんをこすり合わせて泡立ってます。



④指を交差させて、指の間を洗います。



⑤指先や爪を手のひらでこすって洗います。



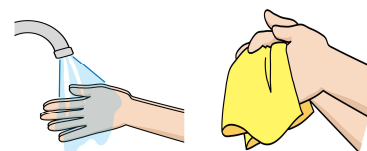
⑥手の甲は反対の手のひらとこすり合わせて洗います。



⑦親指は反対の手で握り、回すようにして洗います。



⑧手首も反対の手で握り、回すようにして洗います。



⑨石けんを流水で洗い流し、きれいなハンカチで水をふき取ります。

歯みがきでかぜ予防？！

ある小学校では、歯みがき運動によってインフルエンザによる学級閉鎖が半分近くまで減少したそうです。

歯みがきで口の中を清潔にすることによって、口の中にあるウイルスの侵入を防ぐ膜が健康になり、かぜやインフルエンザを予防することにつながるそうです。



※うがいも忘れずに！

