



ほけんだより

保健目標

令和5年 11月号

宇都宮市立白沢小学校



衣服の調節を上手にしよう

朝晩の冷え込みが強くなってきました。1日の気温差が大きくなりますので、衣服で調節して体調を崩さないように気をつけましょう。

せきエチケット

風邪をひいて咳やくしゃみが出るとき、まわりの人にうつさないためにはどうしたらよいでしょう。

<p>せき・くしゃみをするとき</p> <p>は………</p> <p>人から顔をそむけ、腕で口元をおおう。</p> 	<p>せき・くしゃみが出てい</p> <p>る間は………</p> <p>正しくマスクをつけましょう。</p> <p>鼻を出さないすきまをあけない</p> 	<p>はなをかんだあとは………</p> <p>ティッシュはすぐにゴミ箱へ</p> 
---	---	---

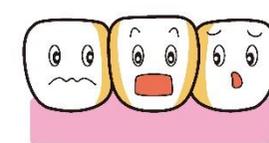
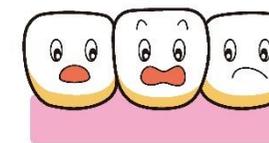
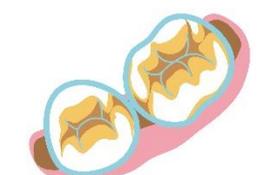
体調を崩したり、風邪をひいたりして欠席するお子さんがふえています。宇都宮市内の小・中学校において新型コロナウイルス感染症・インフルエンザが流行しています。また、市内においてはインフルエンザにより学級閉鎖になっている学校もみられます。規則正しい生活を送ること、うがい手洗いを徹底することを心がけるようにしてください。

インフルエンザの出席停止期間

「発症したのち、5日を経過しかつ解熱した後2日を経過するまで」です。かかってしまったら、インフルエンザ経過報告書の提出をお願いします。

いい歯の日(11月8日) 歯を大切にしよう

ここをしっかりとみがきましょう。

<p>歯と歯のあいだ</p> 	<p>歯と歯肉のさかいめ</p> 	<p>おく歯のかみあわせ</p> 
--	--	--

*むし歯のあるお子さんは早めに治療しましょう。

大切な睡眠



脳のメンテナンス

起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。

体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。



記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。

良質な睡眠のためには

早起きして朝日を浴びる
3食しっかり食べる
体を動かして遊ぶ
早く寝る



手洗いはココに注意!



手の甲 手のひら

- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう

校庭でころんですりきずなどのけがをしたときには、水道で洗ってよごれを落としてから保健室にきてください。