

ほけんだより



しろ西
愉快だ
宇都宮
ITSUNOMIYA

令和元年 11 月 宇都宮市立城山西小学校

寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあります。空気も乾燥してきて、城山西小でもかぜをひいている子が増えてきました。

今シーズンは、すでに県南の高校でインフルエンザでの学級閉鎖がありました。宇都宮ではまだ、流行はしていませんが、規則正しい生活を心がけ、手洗い・うがいでかぜやインフルエンザを予防しましょう。



秋休み明けにやった「元気っこ！生活習慣チェック」はどうでしたか？
寝る時間が遅い子がずいぶん目立ちました。じょうぶな体作りには、昼間しっかり動いて、夜はぐっすりと眠ることが大切です。



学校では給食の後に音楽に合わせて歯みがきをしているので忘れることはありませんが、おうちでもきちんとできていますか？

夏休みに実施した歯みがきチェックシートを返しますの
で、もう一度、おうちの人と一緒に自分のみがき残しやすい所を確認しながらみがきましょう。

歯医者さんへ行こう！ 治していない子 12 人！！

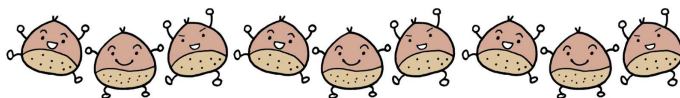
4月の歯科検診から約半年が過ぎました。まだむし歯を治療していない人が12名もいます。むし歯は放っておいても自然に治るというものではありません。痛み出してからでは、治療に長く通わなければなりません。

受診が済んだら、必ず学校に「歯科治療証明書」を提出してください。

むし歯がない人も、予防のために半年に1回、定期健診を受けることをおすすめします。



保護者の皆様へ



児童会保健委員会
清潔検査実施中！



これからの季節に流行しやすい「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」は自分で予防対策をすることで、感染を防ぐことが期待できます。

予防接種や環境を整えることも大切ですが、ウイルスが体の中に入らないように、石けんを使ってのこまめな手洗いが重要です。

手を洗った後には清潔なハンカチで手を拭く習慣も大切です。

先週から保健委員会の 5・6 年生がハンカチ・ティッシュを持っているか、爪が伸びていないかをチェックする清潔検査を実施することになりました。

毎日、清潔なハンカチを身に付け、爪の清潔も保てるように、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

あなたのつめは？

ちょうどよい

(切ってから5日目くらいまで)



つま先の白い部分を少し残して切るといいね。

き切りすぎ



深づめは指先をいためる原因になるよ。

そろそろき

(1週間目)



つめのうらによれがたまりやすく、不けつになりがちです！

きすぐき

(2週間くらい切っていない)



つめがおれやすく、けがのもと。とてもきけんだ！！

インフルエンザの
予防接種スケジュールを
決めよう

インフルエンザの
予防接種を打つと、
絶対かからない？

いいえ、絶対かからないわけではありません。
でも、かかりにくくなったり、かかっても重症
になるのを防ぐことができます。

効果は
どれくらい続くの？

接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週
間後から約5カ月間、効果は続きます。

いつごろ
打てばいい？

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から
2月です。予防接種の効果がでてくるまでに2週間ほどかかるので、12月中
旬までに打ち終わるのがいいと思います。

