

ほけんだより



陽光小学校 保健室

おうちの人と一緒に
読みましょう！！

12月のほけん目標

寒さに負けないからだをつくろう



今年最後の月がやってきました。みなさんは、どんなことが心に残っていますか？

12月に入り、ぐんと寒さも厳しくなってきました。これからインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症にも注意が必要な時期になります。引き続き、今年も最後まで元気に楽しく過ごせるよう手洗い・うがいなどの感染症予防を一人一人が意識してしっかり行っていきましょう。



毎朝の健康チェックをしっかりとしよう！

最近、朝登校してきてから体調不良や風邪の症状で、来室する児童が増えています。朝の体調は、一日の活動に大きく影響します。これからインフルエンザ等の感染症の流行も懸念されるため、毎朝の健康チェックをしっかりと登校しましょう。また、冬休み中も生活リズムをくずさないように過ごすことが大切です。夜ふかしせず、早寝早起きを心がけて、健康に過ごせるように気を付けましょう。

□ すっきり起きましたか？

☆ 早寝・早起きを心がけよう！



□ 顔色（顔が赤い・青白いなど）や
体調はわるくないですか？



□ 毎日決まった時間に排便をしていますか？

□ 下痢や便秘ではありませんか？

☆ 排便状況から健康状態がわかります。



□ 食欲はありますか？

☆ 朝ごはんは一日の元気のもと！

食欲がないときには、乳製品やフルーツ、スープなど体に合うものを取り入れてみてください。

～こんな症状には注意！～



38℃以上の発熱

関節や筋肉が痛い



身体がだるい、重い

寒気がする



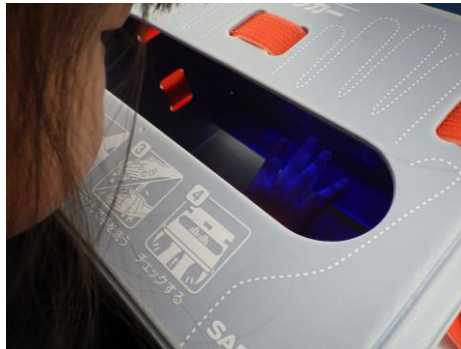
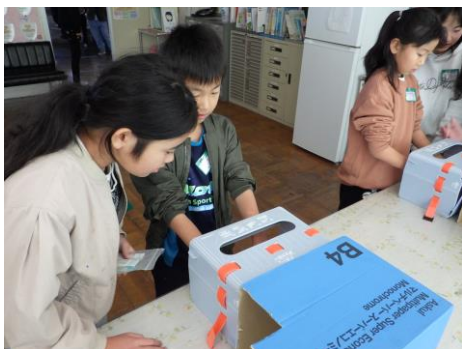
せきや鼻水が出る

て あら おこな 手洗いチェックを行いました！



12月に保健室で、手洗いチェッカーを使用した手洗いチェックを行いました。「しっかり洗っていたつもりだったけど洗い残しが多かった」「爪のまわりや指の間の洗い残しが多かった」などそれぞれ自分自身の手洗いについて見直す機会となりました。手洗いチェック後も、洗い残しがあったところを中心に、せっけんを使ってしっかり手洗いをしていました。せっけんを使わないと、菌やウイルスを十分に落とすことができません。必ずせっけんを使って手洗いするようにしましょう。手を洗った後には、清潔なハンカチで手を拭けるように、毎日忘れずに持ってくるようにしましょう。忘れてしまったときのために、予備をランドセルに入れておくとうれしいです。

て あら ようす ～手洗いチェックの様子～



けんこう いいん じどう て あら つか あら のこ いっしょ
健康委員の児童が、手洗いチェッカーを使って、洗い残しがないか一緒にチェックしました。



あら のこ ちゅうしん つか て あら
洗い残しがあったところを中心に、せっけんを使ってしっかり手洗いをしていました。

し か ちりょう す 歯科治療は済みましたか？

げんざい ほ ちりょうりつ
12月12日現在のむし歯の治療率は 70.2%です。

ふゆやす ちりょう 冬休みは治療のチャンスです！

けんこうしんだん けつか ちりょう けんさ ひつよう ひと じかん と きかい じゅしん
健康診断の結果、むし歯の治療や検査が必要だった人は、時間の取りやすいこの機会に受診をしましょう。治療が済みましたら、歯科治療証明書を担当まで提出してください。

また、ふゆやす まえ ふゆやす はいふ ふゆやす あいだ しょくじ あと かならず
また、冬休み前に「冬休みのはみがきカレンダー」を配付します。冬休みの間も、食事の後には必ず歯みがきをしましょう。

カレンダーは、1月8日(水)に担任の先生に提出してください。

