

ほっとけんこう情報をしっかりつたえます ♡



令和4年12月2日
第8号
上沖小学校保健室
おうちの人とよみましょう
家庭数配付

ほっとけんしつ

今年も残すところあと少しになりました。この1年間を振り返ってみて、今年はどうな1年でしたか？楽しかったことやうれしかったことをなど、いろいろな出来事があったと思います。最後に体調を崩してしまわないように、しっかりと体調管理をして元気に2023年を迎えられるようにしましょう！



何問正解できるかな？

かぜ予防クイズ

かぜやインフルエンザは、目に見えないウイルスが体に入ることがかかります。

Q ウイルスはどこに
たくさんいるでしょう

- ①空気中 ②土の中 ③水の中

A ① ひととくに人がたくさんいる所に、ウイルスもたくさんいます。教室の中にもたくさんのウイルスが飛んでいます。



Q ウイルスはどこから
体に入ってくるでしょう

- ①鼻 ②口 ③目

A ①②③ 飛んでいるウイルスを鼻や口から一緒に吸ったり、手にもウイルスがつくので、目をかいたりしてもウイルスが体に入ります。



Q 飛んでいる
ウイルスから自分を守る
方法は何でしょう

- ①うがい ②手洗い ③マスク

A ①②③ 『うがい』『手洗い』『マスク』をして、鼻や口、目からウイルスが入るのを防ぎます。また、『マスク』をするとのが湿ってのが痛くなり、くぐります。うがい





がつ ほけんもくひょう
12月の保健目標



そと かえ 外から帰ったら

て あら うがい・手洗いをしっかりしよう

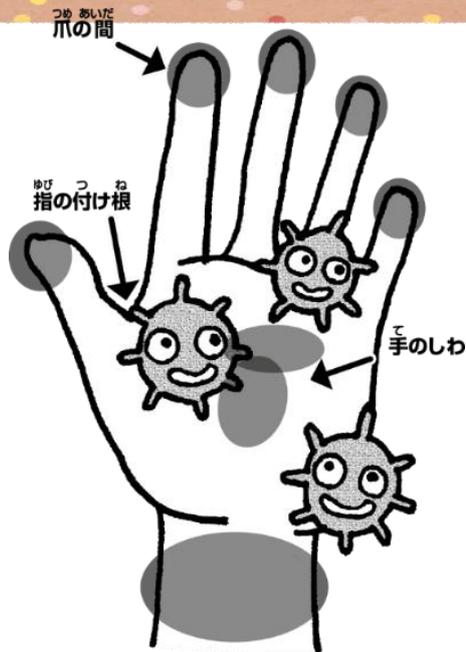
かぜや感染症が流行しやすいこの季節、菌やウイルスから元気な体を守るために、手洗いがとても大切です。

大切だとは分かっているけど、水が冷たくてすぐに手洗いを終わらせてしまったり、急いでいて指先しか濡らしていない、ということはありませんか？

爪、指の付け根、手のしわ、手首など忘れてしまいがちな場所がたくさんあります。

もう一度洗い残しやすい場所を確認して、手洗いマスターを目指しましょう！

また、外から帰ってきた後、トイレの後、食事の前など、こまめな手洗いを心掛けましょう！



手洗いを しっかり **かんせい** させよう!!



着ている服で...



カーテンで...



かみのけで...



ふきとらない!



手を洗った後に水気をきれいにふきとらないと、せっかく汚れやばいきんを落ととしてもまた手につきやすくなったり、手が「肌荒れ」になってしまうことも...
清潔なハンカチやタオルをいつも持ち歩き、毎回きちんと手をふいて手洗いを“完成”させましょう!



一保護者の方へ

5月の歯科健診で所見があり、むし歯の治療が済んでいない児童に、再度治療のお知らせを配付します。冬季休業前にお渡ししますので、治療が終了したら学校までご提出ください。

