ほけんだより　11月号

令和4年11月7日　江戸川台小学校　保健室

１１月の保健目標は　**姿勢を正しくしよう**　です。

11月1日はいい姿勢の日

１が背筋を伸ばしたいい姿勢に見えることからつけられました。

★いい姿勢だとなにがいいの？

① *内臓や脳がよくはたらきます。*

→内臓が圧迫されず、肺に酸素をたくさん取り込むことができます。

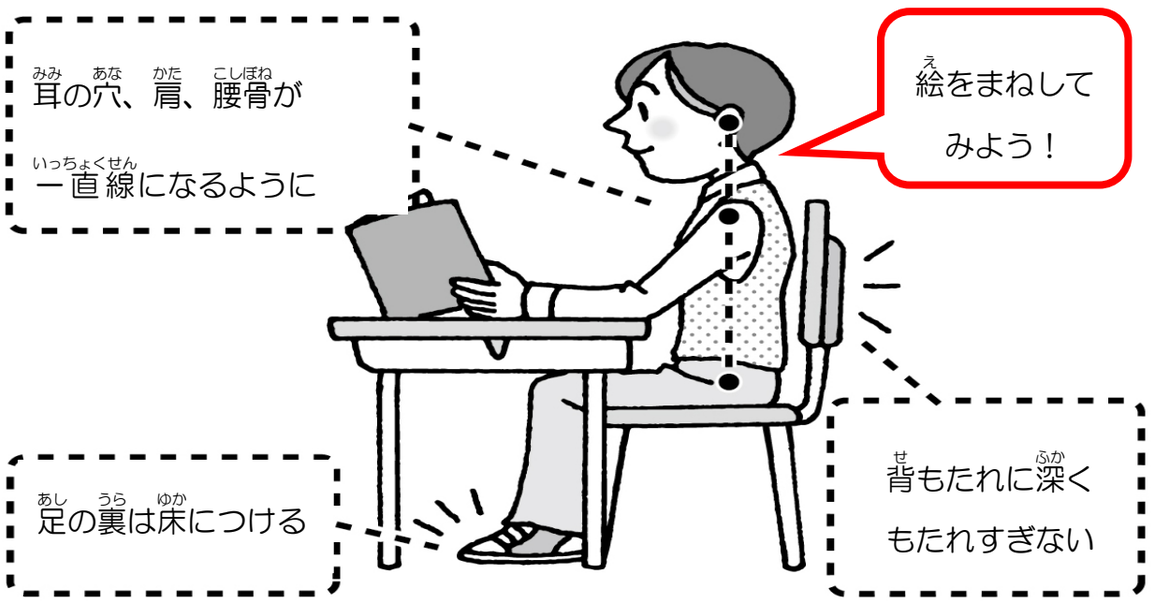
② *視力低下を防ぎます。*

→教材やノートとほどよくきょりが保てます。

③ *見た目がきれいになります。*

→からだがゆがんだり、猫背になったりしにくくなります。

★やってみよう！いい姿勢！



11月8日はいい歯の日

８を「歯」と読みます。

歯みがきのポイント

①鏡を見ながら

自分の歯を鏡で見ながら、歯ブラシは歯に当たっているか、みがき残しはないかなど確認をしましょう。

②軽い力で1本ずつ

強い力で歯をみがくと、血が出たり歯が傷ついたりしてしまいます。毛先が広がらない程度の優しい力で、１本１本ていねいに歯をみがくようにしましょう。

歯ブラシも　とめ・はね・はらい!?

漢字を習うとき、習字の時間、先生から「とめ・はね・はらいが大切です」と言われることがありますよね。

きれいな歯を守るための歯ブラシの使い方のポイントも「とめ・はね・はらい」で覚えましょう。

とめ　歯ブラシを大きく動かしていませんか？　小刻みに**とめ**て１～２本ずつみがきましょう。

はね　歯ブラシの毛先が開いていませんか？　裏から見て**ハネ**が気になったら、交換を。

はらい　水気が残ったままになっていませんか？　しっかり**はらって**風通しのよい場所で保管を。

次回のスクールカウンセラーの来校について

１１/１７（木）にスクールカウンセラーの小宮由美先生が来校します。14：00～15：00の時間枠が空いていますので、「少しお話してみたいな、相談に乗ってほしいな」という児童の皆さんやおうちの方がいらっしゃいましたら、担任または渡邉までお伝えください。

裏面あり

おうちの方へ

日頃より本校の保健活動にご協力賜りまして、誠にありがとうございます。
ここ最近気温の変化が激しく、体調管理がとても難しくなっております。
新型コロナウイルス感染症への不安や心配が続いている中ですが、これからの時期はそのほかにも様々な感染症が出始めます。学校でも予防を呼びかけていきますので、ご家庭でもご協力お願いいたします。

感染性胃腸炎 注意報

11 月から翌２月にかけて流行します。感染性胃腸炎を引き起こすノロウイルスは、***１０から１００個単位のウイルスが体の中に入っただけでうつってしまう***ほど感染力が強いです。***嘔吐物の中には、100,000,000 個のウイルスがいる***そうです。

感染を広げないために・・・
◎嘔吐処理を適切に行う。
◎排便後、調理・食事前など、こまめな手洗いうがいの徹底。
◎エチケット袋を活用し、感染源を広げない。
◎二枚貝や鶏肉などを調理するときは中までしっかり加熱する。

消毒液の作り方

500ml ﾍﾟｯﾄﾎﾞﾄﾙにﾍﾟｯﾄﾎﾞﾄﾙｷｬｯﾌﾟ 1～2 杯の塩素剤を入れる。

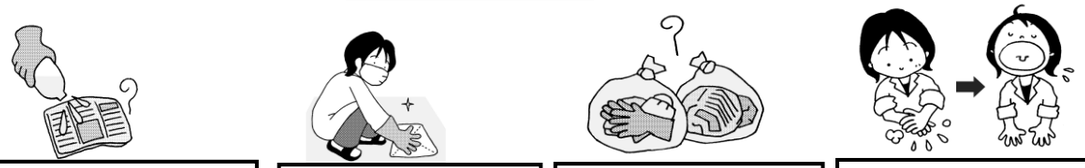
嘔吐処理の方法

1.使い捨て手袋・ﾏｽｸ・ｴﾌﾟﾛﾝ等を着用し、消毒液・ｷｯﾁﾝﾍﾟｰﾊﾟｰ・雑巾等を準備する。
※窓を開けて作業する。

2.嘔吐物に新聞紙（ﾍﾟｰﾊﾟｰﾀｵﾙなど）をかぶせて、消毒液をかける。

3.嘔吐物をふき取り捨てる。

4.消毒液に浸した新聞紙（使い捨てﾀｵﾙなど）でさらにふき取る。



5.嘔吐物のあった場所に新聞紙（使い捨てﾀｵﾙなど）を置き、その上に消毒液をかける。

6.10 分置いた後ふきとり捨てる。その後水拭きで拭き、捨てる。

7.最後に使った手袋ﾏｽｸ等すべて捨てる。

8.処理後は手洗いうがいをしっかりする。

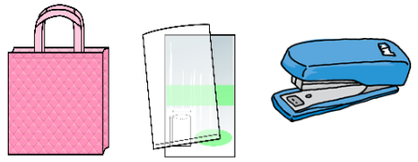
✿ エチケット袋を忘れず準備しましょう ✿

エチケット袋があると・・・
◎服や教科書などが汚れずに済みます。
◎エチケット袋の中に嘔吐できたら、感染拡大のリスクが減ります。
◎何より、お子さまの精神的な負担を減らすことができます。

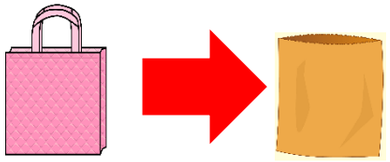
準備がまだの方は急いでお子様に持たせてください！

✿ エチケット袋の作り方 ✿

① 紙袋・ビニール袋・ホチキスを用意する。

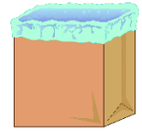


② 紙袋の手提げ部分を切り取る。



③ ビニール袋を紙袋内側にフィットするように入れる。
※紙袋より大きいビニール袋を！

④ 飛び出たビニール袋の上部を織り込んで、ホチキスでとめる。
袋に学年クラス名前を書いて完成！



寒暖差が激しく体調を崩しやすい季節です。お子様の衣服選びのご助言をお願いします。

point 1 下着を着る

汗を吸って肌の清潔を守ってくれる

point 2 うすいものを重ねる

空気の層ができて厚手のものを１枚着るより暖かい

point 3 脱いだり着たりできるものを

朝と昼の気温差にも対応 OK