

# ほけんだより 12月

令和6年12月2日  
明戸小学校保健室

うんどうかい じきゅうそうたいかい しゅうがくりょこう こうがいがくしゅう ぎょうじ がつき きいご  
運動会や持久走大会、修学旅行、校外学習など行事がたくさんあった2学期もついに最後の  
つき  
月となりました。

さむ くるき かんそう かんせんしゅう  
寒くなり、空気が乾燥すると、インフルエンザなどの感染症がはやりやす  
なりす。明戸小学校では、まだ感染症ははやっていませんが、早寝早起きや  
あけとしょうがっこう かんせんしゅう はやねはやお  
手洗いうがいなどを心がけ今から対策をしていけるといいですね。



さむ ま ふゆやす すこ  
寒さに負けず、冬休みまであと少しがんばりましょう。

## ほけんしつよりお知らせ

◆ 12月10日(火)に6年生を対象に、学校薬剤師の小川先生が薬物乱用教室を実施  
ねんせい たいしゅう がっこうやくざいし おがわせんせい やくぶつらんようきょうしつ じっし  
していただきます。病気やけがのときに欠かせない薬ですが、どんな危険があるのか  
びょうき けがのときにか ぐすり きけん  
しっかりとお話を聞きましょう。

◆ 11月7日(木)秋の歯科健診を実施しました。

むし歯のあった児童にのみ結果を配布しています。

すでに歯医者さんを受診し、学校に治療済みの手紙を提出してくれている人もたくさん  
はいしや じゅしん がっこう ちりょうず てがみ ていしゅつ ひと  
います。ありがとうございます。

まだ歯医者さんに行けていない人は、早めに治療をうけるようにしましょう。



## むし歯の治療はすみましたか？



ほけんしつまえ か  
保健室前のろう下には、「めざせ！むし歯  
ちりょうりつ けいじぶつ  
治療率100%」という掲示物があります。

ほけんいいん ねんせい ほ かお か  
保健委員の5・6年生が歯の顔を描いてくれ  
ました。

かな は ちりょう ひと おう  
悲しんでいる歯は治療がまだの人、王かん  
をかぶったニコニコの歯は治療済みの人の数  
は ちりょう ひと かず  
です。

ぜんぶ は おうさま  
全部の歯がニコニコの王様になるようにむ  
し歯のあった人は、歯医者さんに行き、治療済  
むし歯のあった人 ひと はいしや い ちりょうず  
みの手紙を学校に提出してください。



かんせんしゅう よぼう  
感染症を予防しよう②

てあら  
手洗い

6つのタイミングでは必ず手を洗いましょう。

- ①教室に入るとき
- ②鼻をかんだとき
- ③食べ物を食べる前と後
- ④そうじの後
- ⑤トイレの後
- ⑥家に帰ったとき



最低30秒、指の先から手首までしっかりと洗いましょう。

うがい

①ブクブクうがい

口の中の汚れを取るために、少し強めにブクブクうがいをします。



②ガラガラうがい

上を向いてのどの奥まで届くように15秒くらいガラガラうがいをします。



ガラガラうがいは3回やりましょう。

マスク

マスクからはなをだしたり、マスクを食べたり、あごにつけたり、大きすぎるマスクは、効果がありません。

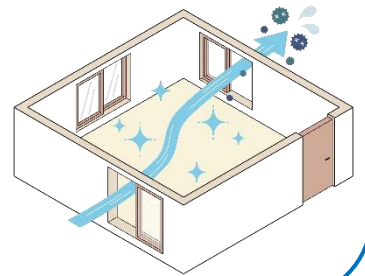


マスクをつけるときは、はなからあごまでしっかりおおいましょう。

かんき  
換気

常にまどを開けて換気をしたほうが、部屋の温度が下がるのを防ぐことができます。その場合、まどは10cm

くらい開けましょう。また、対角線上で2か所開けることで、より空気の入れ替えがしやすくなります。



くしゃみについて

かぜをひいたときや花粉症のときによくでるくしゃみは、菌や花粉を体の外にだす役割があります。

Q1.くしゃみをしたときにつばや菌は、どのくらい飛ぶでしょう。

- ①30cm
- ②2m
- ③4m

Q2.くしゃみの速さはどのくらいでしょう。

- ①自転車
- ②車
- ③新幹線



Q3.マスクをしていないときにくしゃみがでそう。こんな時どうしますか。

- ①手のひらではなと口を抑えて、まわりにつばが飛ばないようにする
- ②服のそでではなと口を押えて、まわりにつばが飛ばないようにする
- ③なにもせずそのまませきをする



Q1.くしゃみをしたときにつばや菌は、どのくらい飛ぶでしょう。①30cm ②2m ③4m

Q2.くしゃみの速さはどのくらいでしょう。①自転車 ②車 ③新幹線

Q3.マスクをしていないときにくしゃみがでそう。こんな時どうしますか。①手のひらではなと口を抑えて、まわりにつばが飛ばないようにする ②服のそでではなと口を押えて、まわりにつばが飛ばないようにする ③なにもせずそのまませきをする