ほけんだより 11月

館林市立第四小学校　保健室

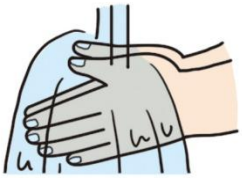
じどうのみなさんへ

11月になり、今年も残り2ヶ月になりました。朝晩は寒く、昼間はあたたかいので、服装に迷う日もあるかと思います。それぞれの体調にあわせて、上着や中に着るものを工夫し、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

感染症対策は手洗いから!

冬になると、インフルエンザや胃腸炎など、様々な感染症が流行しやすくなります。感染症を防ぐには、手洗いが大切です。指の先や指の間などもしっかり洗いましょう。また、手洗いの後は、服やズボンで手をぬぐったり、ぬれた手で何かをさわったりすると、また手が汚れてしまいます。手を洗った後は、清潔なタオルやハンカチでふきましょう。

①水道からの流水で手を洗い流す。



②石けん（ハンドソープ）をよく泡立てる。



③両方の手のひらを合わせて、よくこする。



④一方の手の甲を反対の手でこする。



⑤両手を組み合わせて、指と指の間を洗う。



⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う。



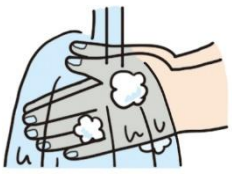
⑦指先と爪の間を反対の手でこする。



⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う。



⑨流水で石けんの泡をきれいに洗い流す。



⑩きれいなタオルやハンカチでふく。



むし歯になりやすい生活

自分がむし歯になりやすい生活をしていないか、チェックしてみましょう。当てはまることが多い人は注意して、少しずつ自分のくせを直しましょう。

- ☑おやつ（甘い物）を食べる回数が多い
- ☑清涼飲料水を１日に何回も飲む
- ☑ものをよくかまないで食べる
  （よくかむと、歯を守る唾液が出る）
- ☑食事のあと（特に寝る前）に
  歯をみがかない



～保護者の皆様へ～

- お子さんが学校生活中にケガをされた場合、スポーツ振興センター災害給付金の申請ができます。関係書類は月ごとの提出となりますので、月をまたいで継続で受診されている場合は、新たに用紙をお渡しいたします。その際は学校までご連絡をお願いいたします。
- 今年度はインフルエンザの流行が全国的に早くなっております。学校でも、手洗いや消毒等、感染症の予防に努めて参りますが、各ご家庭におかれましても感染症の予防にご協力をお願いいたします。また、お子さんの朝の様子が普段と少しでも違う場合には、無理をせずご家庭で様子をみていただけますよう、よろしくお願いいたします。
- 急な体調不良やけがの発生時など、ご家庭にご連絡させていただく場合がございます。勤め先の変更や電話番号の変更等、緊急連絡先に変更がある場合にはご連絡をお願いいたします。

