

# ほけんだより

NO. 12

令和2年12月8日

楠浦小学校 保健室



# 12月

12月に入り、寒い日が増えました。今年もあと少しで終わります。皆さんにとって、2020年はどんな年でしたか？嬉しいこと、楽しいこと、悲しいこと、悔しいこと…色々なことがあったと思います。ぜひ1年を振り返ってみましょう。そろそろ、来年の目標を立てるのもいいかもしれませんね♪



## 寒い冬…乾燥に注意



### 鼻・のどが かわきます

細菌やウイルスは、冷たくて乾いたところが大好きです。

風邪をひかないように、冬もしっかり水分補給をしましょう。

### 皮ふが かわきます

あかぎれや、しもやけなど皮ふのトラブルが多くなるのも冬です。ハンドクリームなどで乾燥をふせぎましょう。症状がひどいときには、皮膚科でお医者さんに相談してみてください。

### 空気が かわきます

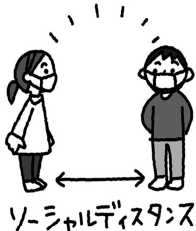
エアコンやストーブで部屋をあたためると、部屋の空気が乾いてきます。加湿器や濡れタオルで湿度を上げましょう。また、こまめに換気をして、きれいな空気に入れ替えましょう。

## 新型コロナウイルスもインフルエンザも

### 自分のできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク  
ひまつを飛ばさない



人との距離をとる  
(人混みは避ける)



石けんを手洗い  
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり  
体力をつける

### 【歯の治療終わったかな？】

現在、楠っ子のむし歯治療完了率は……

**64.2% (34/53人)**

残り19人は、治療がまだのようです。むし歯は放っておいても治りません。早めに治療を終わらせて、キレイな歯で新年を迎えましょう♪

### 【保護者の方へ】

本日、①健康の記録「ぐーん」と②ライフスキルチェック表を配付しています。

ライフスキルとは、日常生活で起きるいろいろな問題に対処する力のことです。小学校の間に身につけておきたい力がどれだけついているか、お子さまと一緒に【〇年2回目】の欄にチェックしてみてください。グラフの記入もお願いします。

★「ぐーん」・「ライフスキルチェック表」は  
12月14日(月)までに担任へ提出してください。

### 【マスク着用をお願いします！】

1学期、保健室に600枚以上あったマスク。忘れる人が多く、もうほとんどありません。新しい生活様式は、今後しばらく続きそうです…。外に出るとき、学校に行く前、ご家庭でマスク着用ができていないかの確認をお願いします。

