



ほけんたより

1月23日号

「寒いね」と話しかければ
「寒いね」と
答える人のいるあたたかさ。
-俵万智-

山都町立蘇陽小学校

保健室

おうちの人とよんでくださいね

ふゆやすみ

はみがき

かれんだあ カレンダー

かんそう 感想



- ・次からは、朝のはみがきをしておし歯対策をしようと思いました。
- ・毎食後の歯みがきができて、年末年始を楽しめたから良かった。
- ・歯みがきをやらない日が多かったので、毎日歯みがきして歯を大切にしたいです。
- ・はなまる（毎食後の歯みがきが全てできたときのマーク）が多くできて良かったです。
- ・1日だけだけど、食事のあとの歯みがき+朝起きてすぐ歯みがきができて良かったです。
- ・歯みがきをさぼらずできたので良かったです。

全体的に、これまでの自分の歯みがきを振り返る言葉や、「できてよかった」「これからがんばりたい」など前向きな感想が多かったです。口の中を清潔にすることは、全身の病気の予防になります。どんな時でも歯と歯ぐきを大切にしていましょう^^



1:35 / 3:40



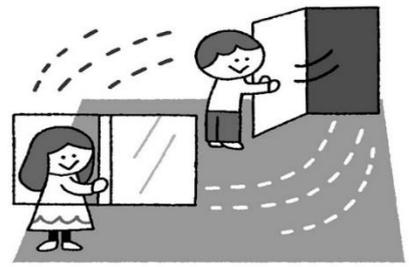
覚えよう!! やってみよう!! 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも! 部屋の空気が汚れる前に

「お腹が痛い」
「うんちが固い」
「うんちが毎日でない」
ことはありませんか?

朝 起きたら水を飲もう

ここちよい排便のためのおすすめ習慣

もう 花ふん症



2月に入ると、花ふんが一気に増えます。それに備えて、自分でできることを知っておきましょう。

花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。



●マスク



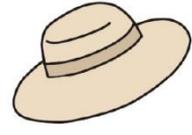
鼻・のどから入る花ふんをガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

●メガネ/ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けでもよいかもしれません。



●ぼうし



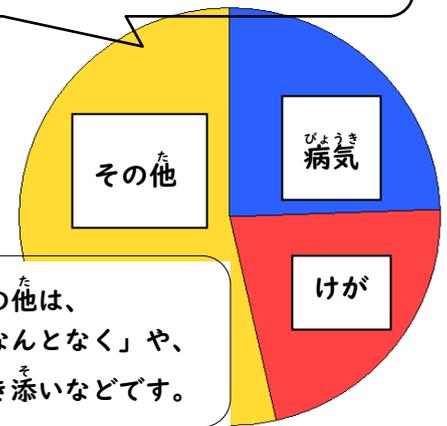
頭（かみの毛）には花ふんがつきやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

●コート

ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花ふんをよくはらってから中に入りましょう。



保健室来室状況
(令和5年4月～令和6年1月現在)



その他は、「なんとなく」や、付き添いなどです。



予防の基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切



手洗いは食事の前、トイレの後は特に念入りに



感染したら安静にして休む。下痢や嘔吐の後は水分補給を

ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと



回復後も2週間程度、便などにウイルスが出る→しっかり手洗い



教室などで嘔吐があったら、すぐに先生に連絡→処理・消毒



汚染された二枚貝などからも感染。十分加熱されたものを食べる