

NO. 9 R4 12 7

東陽小

12月のほけんもくひょう「カゼをよぼうしよう」

いよいよ、きびしい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラにかわいて、カゼ・インフルエン ザの流行する時期です。冬の感染症はあっという間に流行が広がることが多く、 ふだんからの予防がかかせません。



寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなぁ」って思うこ とがあります。手を洗うとき、ついササッと簡単にすませたく なりますが、石けんで30秒以上の手洗いをして、手が荒れ

ないように、清潔なハンカチでしっかりふきましょう。休み時間ごとの換気も行い、

くうき いっか こころ 空気の入れ換えを心がけてくださいね。

手洗いや換気は感染症予防のために、ずっとみなさんががんばってきたこと。これからの寒い季 節もつづけましょう。

カゼにも 感染症にも ちょけない! 元気な体づくいの は320は?



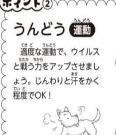


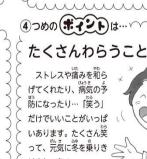
きゅうよう 保護

っか 疲れがたまっていると、

からだ。また。5から 体を守る力がダウン…生活

リズムを整えて、しっかり と体を休めましょう。





歯みがき指導 つづけています!

今週は3年生が二人ずつ、保健室で歯をみがいています。まず、「むし歯のもと」である「しこう」がついていないか鏡でチェックします。ふだんの歯みがきでは、自分の歯をしっかり観察することは少ないようです。

3年生は乳歯が残っている人が多く、抜けている歯もあり、 みがきにくい歯並びになっています。自分の歯並びにあった磨 き方を工夫していきましょう。



歯ブラシの毛が広がっている人がいます。こうかんしましょう!



歯スラシは"毛"がいのち

今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか? 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に動たらず、上 手にブラッシングできません。毛先が広がっていなくても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とすがも窮まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

歯スラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン! 1ヵ月に一度が首安です

おうちの方へ ~インフルエンザの出席停止について~

ここ数年、大きな流行はありませんでしたが、警戒すべき感染症であることに変わりはありません。お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準についてあらためてご確認をお願いします。学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を



経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2 日間	<u>×</u> ×	<u>×</u> x	(2)	(25)	(2)	(2)		
3 日間	<u>×</u> ×	<u>×</u> ×	<u>×</u> ×	(2)	(2)	(2)		
4 日間	(x x)	(x x)	(x x)	(x_x)	©	©		
5 日間	(x_x)	(<u>x</u> x	(x_x)	(x_x)	(x_x)	(5)	(3)	

経過するまで」となっています。 なお、「登校可」になってもお子 さんの回復の様子などを考慮し、 必要に応じて医師ともご相談の 上、判断いただければと思いま す。

11月の/一メティアデー

3 日間の実施は61人中59人(96.7%)

II月のノーメディアデーに3日間毎日取り組んだ人は59人いました。

平日だったので、Aコースに取り組んだ人がとても増えました。Aコース(I 日 ノーメディア)が3日間できた人は、24人いました。がんばりましたね。

2学期最後のノーメディアデーは、水曜日からになります。 忘れずに取り組んでくださいね。

【おうちの方の感想より】

- ・ノーメディアは平日だとやりやすいみたいで、やる気がでていましした。
- ・お手伝いをしてくれて動かりました。
- ・t<ひょう ・目標を持ってしっかり取り組めたのでよかったです。
- ・テレビを見ないように部屋を移動して、工夫していました。
- ・毎月、がんばっているので、感心しています。
- ・メディア視聴をしないことで、何をしていいのか本人が悩んでいたので、次回は学習以外のもので何をして過ごすか決めて挑戦してほしいです。
- ・3 日間、お米を研いで、洗濯物もたたんでくれて本当に助かりました。
- ・帰ったら、すぐ勉強しているので、このまま続けてほしいです。

【ありがとう運動の結果】

ありがとう運動=子どものお手伝いに感謝をしめす運動です。

	l年	2年	3年	4年	5年	6年	計
0	3	8	8	4	7	5	35
Δ	2	0	I	ı	ı	5	10
×	1	1	0	0	2	0	4
未記入	0	2	3	1	3	3	12