



さくら小学校 R7.12月号 保健室 No.7

冬を健康に過ごすためには、手洗い・うがい（消毒）、水分補給が大切です。睡眠には、疲れた

心や体を休めて、つかれをとるとともに、脳と体を成長させる役割があります。睡眠不足にならないようにしましょう。

お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント

お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

1. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



3. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

2. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておくこと。

4. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。

おうちの方へお願い

- 全国的にインフルエンザが流行していますが、本校1年2組におきましてもインフルエンザの感染者と発熱により欠席者が増加したため12月2日火曜日から3日間学級閉鎖を行います。インフルエンザの出席停止期間は、「発熱した後5日を経過し、解熱した後2日を経過するまで」と学校保健安全法で定められています。高熱、全身のだるさ、筋肉や関節の痛みなどの症状がでてから12時間後から判定ができるといわれています。かかりつけ医に電話をしてから受診をしてください。（病院では、学校や家庭での流行状況をお話してください。）
- 「歯みがきテスト」でみがき残しの確認をしていただきました。「みがいた」から「きれいにみがけた」にしたいですね。「全身の健康は歯と口の健康から」といわれるほど、むし歯や歯周病の予防は、健康に生きていくために欠かせないものです。長期休みには、毎年、「朝ごはん・歯みがきカレンダー」を配布しています。ご家庭と協力しながら歯科保健活動を実施していきたいと思しますので、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

今月の保健目標 冬を健康にすごそう



休み時間ごとにお茶などの水分補給

をすることが感染予防になるよ！

自分の体は自分で

まも
守ろうね！



手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指のあいだ・てくび・びょうじょうの間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



SNSの 使い方を 考えよう



いろいろな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

令和7年度 はみがきキャラクター優秀作品決定

【 高学年 最優秀賞 】



6年 木村 智世 さん

【 中学年 最優秀賞 】



3年 大橋 絵菜 さん

【低学年 最優秀賞】



1年 たけい ゆま さん

児童保健委員会が厳正な審査を行い、
優秀作品を決定いたしました。

たくさんの方に参加していただき、
ありがとうございました。優秀作品は
流し、保健室前に掲示します。

【 高学年 優秀賞 】



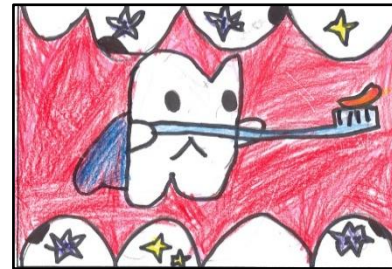
6年 菊池 和奏 さん

【 中学年 優秀賞 】



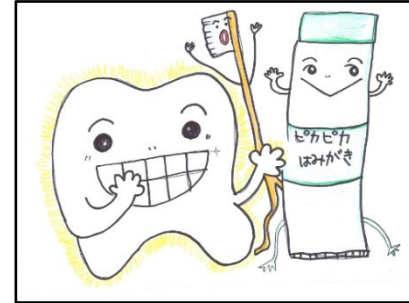
3年 大八木 伽音 さん

【 低学年 優秀賞 】



2年 すずき えな さん

【 特別賞 】



校長先生の作品です!



【 高学年 入賞 】

インフルエンザなどの感染症の
予防には、歯みがきをして、口の
中をいつもきれいにしておくこと
が大切なんだよ!



5年 高松 佳奈 さん

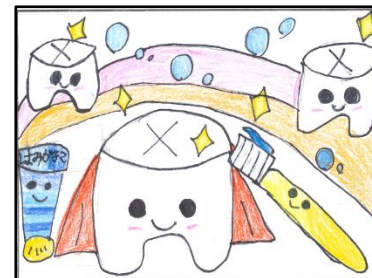


5年 尾崎 立花 さん



6年 中野 陽莉 さん

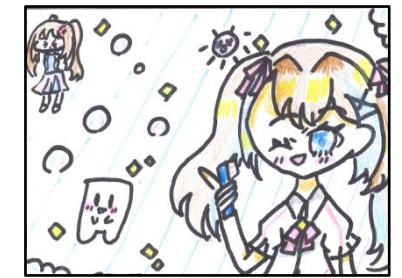
【 中学年 入賞 】



3年 内田 彩葉 さん

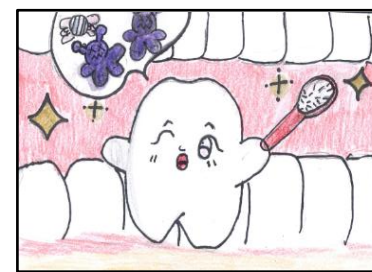


3年 石田 みのり さん



4年 香山 弥紗 さん

【 低学年 入賞 】



2年 うつぎ にいな さん



1年 はやし あいり さん



2年 よしざき きれい さん

★みなさん! 給食後の歯みがき100%めざしましょう!
★むし歯ゼロのきれいな歯のさくら小学校をめざしていきましょう!!
★むし歯の治療が終わっていない人は、治療をしてきれいな歯になりましょう!
さくら小児童保健委員会