

ほけんだより 11がつ

平成 29 年 11 月 1 日
 墨田区立中和小学校
 校長 寺崎 康子
 養護教諭 高橋 美枝

秋もだいぶ深まってきましたが、この時期は寒暖の差が大きく、かぜをひきやすくなります。上着などを持ち歩き、自分で服を脱ぎ着して調節するようにしましょう。

また、本格的な寒さが来る前に、今からうがい・手洗いをしっかりして、健康で元気な体を作っておきましょう。



11月10日は「トイレの日」

11月10日は「いいトイレ」というゴロ合わせから、「トイレの日」となりました。次の約束を守って、いつもみんなが気持ちよく使えるトイレにしましょう。

約束①

和式トイレ・男子トイレでは、「一歩前へ！」

約束②

流し忘れチェックをしよう

OK!

約束③

汚れてしまったらきれいにしよう

つぎに使う人、そうじする人のことを考えて、一人ひとりが気をつけましょう!



かぜをひかないように注意!

かぜ予防の3つのカギ

※ウイルスとは、かぜのばい菌のことです。

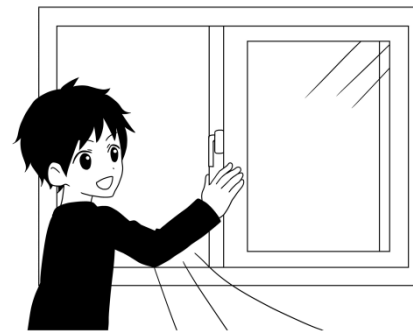
● うがい

かぜのウイルスは、ふつうのどのまわりにいます。しっかり上を向いてうがいをして、ウイルスを洗い流しましょう。



● 手洗い

くしゃみやせきをするとうイルスが飛びちります。そして、そこをさわった手から口や目を通してウイルスが体の中に入ります。せっけんでよく洗いましょう。



● 空気の入れかえ

ウイルスは部屋の中の空気中にただよっています。寒いからといって閉めきっていないで、休み時間には窓を開けてきれいな空気を入れましょう。

今月の中和トピックス



秋の歯科検診の結果、虫歯のあった人は、全校児童のわずか4%でした。みなさんが、口の健康に気をつけている表れだだと思います。少し残念なのは、虫歯のあった人の半数は、春の歯科検診で虫歯があった人で、治療をしていないことです。健康診断のあとに治療のお知らせをもらったら、早めにお医者さんにみてもらいましょう。

