

# ほけん だよ!

2022 (令和4) 年 12月 NO. 9  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子 登志雄  
保健室

ほけんもくひょう  
12月の保健目標  
☆さむさにまけない  
しょうぶなからだ  
にしよう。



### <12~1月の健康観察表について>

12月5日~1月1日分(青色)と、1月2日~1月29日まで(白色)は、2枚一緒に止めてあります。冬休み中も、2枚つけたまま使用してください。青色の健康観察表は、1月10日(火)登校時に回収します。

\*毎日の検温・記入は習慣化されましたが、終了後の提出が未提出となっている児童が、少数ですが続いています。健康観察表を学校に忘れて、なかったりした時は、連絡帳等で保護者の方がご記入ください。

ノロウイルス予防も  
やっぱり手洗い

ノロウイルスは手・指や食べものから感染することがありますので、食事の前やトイレの後は必ず手を洗いましょう。

<保護者の皆さまへ>

## インフルエンザ・コト・ノロウイルス感染症にご注意!

12月に入り急に寒さが厳しくなり、朝晩と日中の温度差も大きくなっています。東京都では、コロナウイルス感染症の第8波で、感染者が増加しています。2年間、殆ど流行のなかったインフルエンザも増え始め、先月は都内の小学校で、学年・学級閉鎖措置もされました。墨田区内の保育園では、ノロウイルス等による胃腸炎も増えているようです。本校でも、音楽学習発表会明けから、発熱やのどの痛み・腹痛での欠席者が増えました。最近水が冷たくなり、登校時の「手洗い」をていねいにせずに教室へ入ろうとする児童もみられます。コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症は「石けんでの手洗い」による予防が大切です。これから更に空気が乾燥しますが、暖房をつけている時も、窓を少し開け、30分に1回は大きく窓を開けて「換気」をしてください。ぬれタオルを干すなど加湿をしながら、「声の大きさ」「距離」にも気をつけましょう。そして、毎日十分な「睡眠・栄養」で抵抗力をつけてください。今年も残り少なくなってきました。全員が元気に新年を迎えられるように、一人一人が予防について見直していきましょう!

秋の歯科健診結果について

「歯科健診結果のお知らせ」を配布しました。お知らせを配布した児童は、92名(全校の約17%)で、昨年度の102名(全校の約20%)より少し減りました。欠席者(16名)は、12月中にもう一度、歯科校医の長澤先生が昼休みに来校して下さり、健診をおこなう予定です。お知らせをもらった人は、早めに病院でみてもらい、受診報告書を学校へ提出してください。冬休みも「はみがきカレンダー」を配布する予定です。毎日のはみがきをしたら記入をして、冬休み明け・1月10日(火)に、学校へ提出してください。また、冬休み明けに「生活リズムがんばり表」も、配布する予定です。

「日本茶に含まれる「茶カテキン」のちから」

- むし歯や口臭を防ぐ
- ウイルスや細菌をおさえる
- コレステロールや血圧が上がるのをふせくなど
- お腹の調子をととのえる

熱い日本茶を飲んでみませんか?

## 冬休みの健康

夜ふかしをしないようにしましょう

食べ過ぎ・飲み過ぎに気をつけよう

かぜをよぼう予防しよう

てっだお手伝いをして、からだ体をうごかそう

ゆず湯であったかりリラックス

## 未成年飲酒 絶対禁止!