

ほけん たより

2022 (令和4) 年 11月 N O. 8

墨田区立第三吾嬬小学校

校長 川中子 登志雄

保健室

<保護者のみなさまへ>

ふゆのせむさが、ちかづいていきます！



10月は朝晩急に気温が下がり、のどの痛みや咳などの症状で欠席をする人が多くなりました。感染症は、コロナウィルス感染症11名・溶連菌感染症2名・流行性耳下腺炎（おたくふかせ）1名で、学級閉鎖措置も1クラスありました。

これからの季節は、腹痛・嘔吐症状の「感染性胃腸炎」の報告も増えてきます。、今年の冬は2年間流行しなかった「インフルエンザ」と「新型コロナウイルス」の同時流行も心配されています。どの感染症にも有効な、石けんでの手洗いを、食事前と外から帰った時に、ていねいに行いましょう！屋外でのマスクは不要となりましたが、マスクを外している時は、なるべく距離を取り、大きな声を出さないことに気をつけましょう。また、咳エチケットや、食事中は話をしない・こまめな換気も、油断をせずに続けてください。朝、体調が悪いまま登校し、学校でよくなることは殆どありません。11月は、音楽学習発表会に向けて練習が始まります。睡眠と食事で免疫力を高め、無理をせず元気に過ごしましょう！

きれいに使おう
みんなのトイレ

11月10日は「トイレの日」です

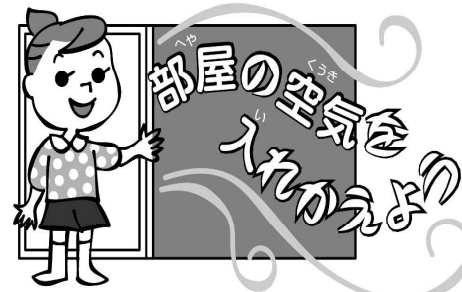


11月の保健目標

○しせいをただしくしよう



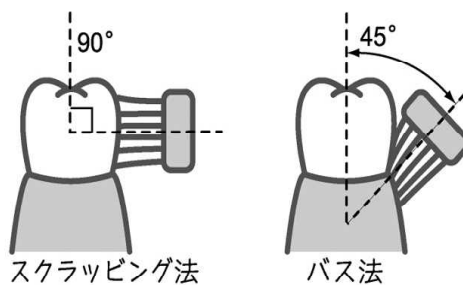
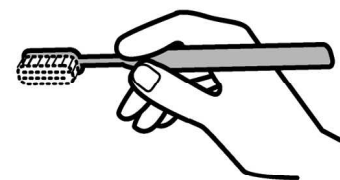
<まっすぐせすじ>



11月9日は「換気の日(いい、くいき)」です。冬は部屋の空気がこもりがち。こまめに入れかえましょう。

<ハブラシの持ち方>

えんぴつを持つようにし、軽い力でみがきます。



<みがき方>

歯のみぞや、歯と歯ぐきの間も、一本ずつ、ていねいにみがきましょう！ねる前は、特に鏡を見ながら、みがきましょう！

体を温める食べ物とは



カゼかな？と思ったら
早めに休みましょう



11月の保健行事

- 8 (火) 就学時健康診断 (新1年) 13:20 ~ 受付
 - 17 (木) 歯科健診 (全学年) 8:50 ~ 集会室 (予定)
- ☆朝食後のはみがきを、忘れずに、ていねいにしてきましょう！

*学校行事や校医の都合などにより、変更になる場合もあります。



