

ほけんだより

令和6年11月8日

げんきだま



NO.14

八郎潟小学校・中学校 保健室

きのう、11月7日は「立冬」でした。そろそろ冬支度を整える時期です。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。寒くなってくると、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が広がります。本校でも最近、風邪症状などの体調不良で欠席する人が増えてきました。感染症を予防するために、次のことに気をつけていきましょう。

1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。石けんを使って、爪の先から手首まで丁寧に洗い流しましょう。爪は短く切っておいた方が清潔です。



2 咳エチケット

咳やくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口を覆います。急な咳やくしゃみの時は、できるだけ手を使わず、袖や上着の内側で鼻や口を覆います。



3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると菌やウイルスが増えやすくなります。換気をして空気を入れ換えて、新鮮な空気の部屋で過ごしましょう。



4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫力が低下してしまいます。早寝早起きをする、ご飯をしっかりと食べる、お風呂にゆっくり入るなど、規則正しい生活をして免疫力を高めましょう。

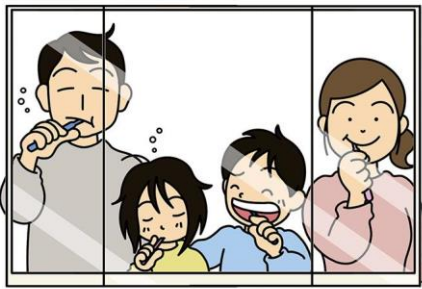


5 マスクをつける

ウイルスは人から人へうつります。人が大勢いる場所ではマスクをつけることをお勧めします。



は 歯みがきしようよ!



11月8日はいい歯の日

11月19日(火)に小学校の全校児童を
対象に「歯みがき教室」を実施します。歯科
衛生士さんから歯の磨き方を教えていただき
ます。

いい歯、キープできていますか?

しっかり磨いたつもりでも、汚れが取れにくい場所があ
ります。「歯と歯の間」「奥歯の裏側」「前歯の裏側」「歯と
歯ぐきの境目」「かみ合わせの溝」などは特に気をつけたい
ところです。また、歯並びは人それぞれ違うので、磨き残
しの多い場所も人それぞれです。鏡を使って歯垢が残って
いる場所をチェックしたり、舌で歯を触って(ヌルヌル・
ザラザラは磨き残しのサイン)チェックしたりして、磨き
残しがあったらもう一度磨いてみましょう。



おめでとう

令和6年度 健康生活推進顕彰児童生徒

〇〇年 〇〇〇〇さん 〇〇〇〇さん

〇〇年 〇〇〇〇さん 〇〇〇〇さん

今年度の健康生活推進顕彰児童生徒に、本校から4名が選ばれました。これは、男鹿潟上南秋学校保健会の
「健康生活を向上させるために努力している児童生徒を顕彰し、広く健康意識の高揚を図ること」を目的として
毎年実施されている事業です。各学校から小学校6年生と中学校3年生の児童生徒が選ばれます。

4名には11月27日の表彰式(表彰式の参加は代表校のため、今年度は不参加)が終わり次第、表彰状
と記念品が贈られます。

ねが
お願い

11/18~11/24(中学校の中間テストの1週間前から)、小中合同でメディアコントロール週間を設定し
ます。家庭での時間を有効に使って睡眠時間を確保することをねらいとした取組です。準備として、別紙の
「メディアの家族会議シート」を記入し、家庭内のルールを決めて、11/14までに学校に提出してください。