



H29. 12. 12
三室小学校
保健室

長いと思っていた2学期も終わりに近づき、待ちに待った冬休みまでもうすぐです。冬休みには、クリスマスやお正月など、楽しいイベントがたくさんあります。かぜやインフルエンザにかからないように、元気に冬を過ごせるようにしましょう。そして、3学期も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

～かぜ・インフルエンザを予防しよう～

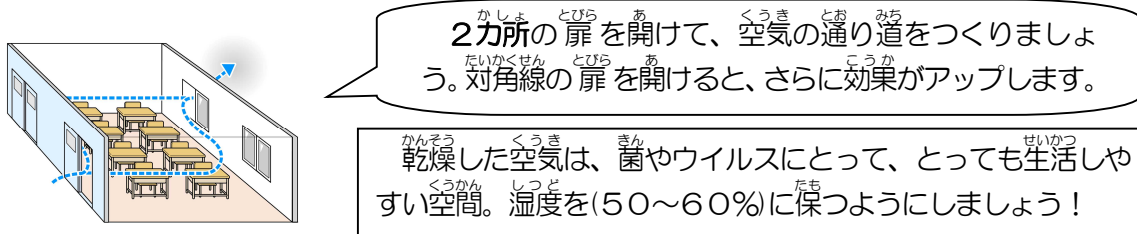
11月の体重測定の際に、かぜ・インフルエンザ予防について学習しました。冬を元気に乗り切るために、4つポイントを守って過ごしましょう！

① 手洗い : 目に見えないよこれを落とそう！

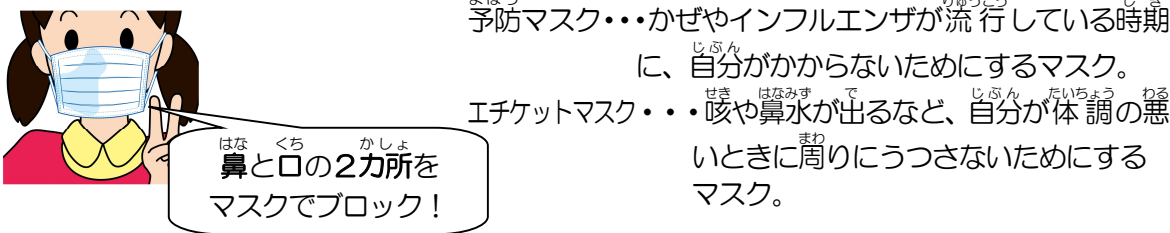


② うがい : のどの奥にいる菌やウイルスを外に出そう！

③ 換気(空気の入れ替え) : 空気中にある菌やウイルスを外に出し、湿度を保とう！



④ マスク : 予防マスク・エチケットマスクをしよう！



冬休み中に治療をすませましょう！

冬休みに入ります。この休みを利用して、むし歯の治療や目の検査に連れて行ってもらいましょう。秋の視力検査では、C(0.7～0.3)以下の子に治療のアドバイスを配布しています。新学期、心も新たに、気持ちよく学習に取り組むことができるようにしましょうね。

おうちの方へ

冬休みを利用して、医療機関への受診をお願いいたします。お忙しい時期ではあると思いますが、子ども達が気持ちの良い新学期をスタートできるように、何卒よろしくお願いいたします。

冬休み中に治療をすませよう！

- 朝は__時に起きます
- 夜は__時に寝ます
- 食べた後は歯みがきをします
- おやつは時間を決めて食べます
- 外から帰ってきたとき・ごはんの前・トイレの後・手が汚れたときは手洗いをします
- ゲームやテレビは__時間まで
- 外で元気に遊びます
- おうちの人のお手伝いをします
- 決まりを守ります
(※信号を守る、お酒やたばこを断るなど)
- 危ない場所には近づきません
新年に元気な顔のみなさんに会えるのを楽しみにしています！

おうちの方へ

冬休み親子歯みがきテストについて

冬休みに、カラーテスターを用いた歯みがきテストの実施をお願いいたします。普段の歯みがきが上手にできているかを確認するとともに、どのようなところにみがき残しが多いのかを親子で考える目的で行っています。この機会を親子のスキンシップの機会ととらえていただき、ぜひともお子様の歯科保健のためにご協力をお願いいたします。

また、1・4年生に、県より口模型とデンタルミラー(4年生のみ)が届いています。そちらも併せてご協力をお願いいたします。



「しもやけ雨」の季節です

この時期に降る雨は、しもやけの原因になりやすいようです。こんな症状があったらしもやけを疑ってください。

- 手や足の指が赤く腫れぼったい
- ほおや耳の赤みが引かない

「しもやけ雨」が降ったら

湿気と温度の管理が大切。手袋や靴下を濡れたままにしておくと、子どもは血管が細いため末端の血行が悪くなりやすく、あっという間にしもやけになることも。①濡らさないこと②濡れてしまったらすぐによく拭いて乾かすこと、この2つに注意し小さな手足を守ってあげてください。