えがお

水戸市立千波小学校
保健だより 12月号
令和5年12月4日

今年も残り1ヶ月となりました。2学期は、夏の暑さが続き、過ごしやすい時期は短くて、あっという間に寒くなってしまいました。体調管理が難しかったですね。寒くなってきて、かぜやインフルエンザが流行するシーズンになりました。さらに、新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃腸炎なども気を付けたい感染症です。今年は、本来は夏に流行するアデノウイルスによる感染症も全国的に流行しているようです。

感染症の予防に欠かせないのが「石けんによる手洗い」です。学校だけでなく、家庭でもしっかり続けてほしいです。

12月の保健安全目標

【保　健】うがい、手洗いを正しく行おう

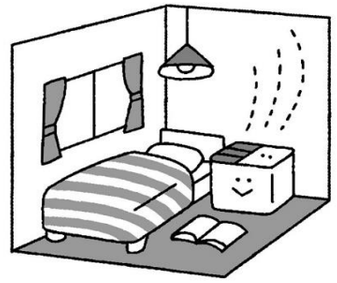
【安　全】安全な冬の生活をしよう

ハンカチで拭くまでが手洗いです。ハンカチを忘れずに持ってきましょう。

かぜのひきはじめの注意 悪化させないために

とにかく休む
（あたたかくして早寝しよう）

しっかり食べて栄養をとる
（ビタミンCがおススメ）



室内を適度な温度・湿度に
（温度21～24℃、湿度60%前後）

かぜやインフルエンザに負けない体を作るための「さしすせそ」

- **さ** んしょくしっかりたべる
  （三度の食事をしっかり食べる）
- **し** つどをあげる
  （湿度を上げる）
- **す** いみんをしっかりととる
  （睡眠をしっかりとる）
- **せ** っけんでてをあらう
  （石けんで手を洗う）
- **そ** とであそぶ　（外で元気に遊ぶ）

咳エチケットを守ろう

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないように周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。

★咳やくしゃみをする時は、ティッシュペーパーで鼻や口を押さえるか、自分の手や衣服のそので口を覆い、周りの人を避けて行いましょう。

★マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。

★鼻をかんだ後のティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

【おうちの方へ】
予備のマスクをランドセル等に入れて持たせてください。

拡大学校保健安全委員会を開催します

12月14日（木）に第2回学校保健安全委員会を開催します。第1部は、13時40分から、スナック菓子で有名なカルビーの方を招いて、4年生を対象にスナックスクールを実施します。保護者の方も参観できます。第2部では、満川崇元学校歯科医を講師に「歯・口の健康とおやつ」について講話をいただきます。申込み締め切りは過ぎましたが、興味のある方は是非ご参加ください。