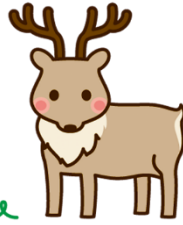




あおぞら

12月号



令和3年12月1日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読むほけんだより)

<12月の保健目標> かぜに気をつけよう

はやいもので、今年もあと1ヶ月となりました。今年は11月から急激に寒くなり、かぜで休む子がふえています。児童のみなさんはこまめな手洗いをして、かぜをひかないように注意しましょう。ご家庭でもお子さまの体調管理に十分な配慮をお願いします。

埼玉県歯・口の健康に関する図画・ポスター&標語コンクール

<ポスターの部入選作品>

★入賞 2-1 安藤 萌依

<ポスターの部出品作品>

2-1 菅野 暁奈 2-1 井上 煌基 2-2 山本 果依
2-2 中田 煌汰 2-2 荻原 麻希

<標語の部入選作品>

★入賞 5年ポプラ 宮地 大樹 むし歯ゼロ ぼくの歯ピカピカ 金メダル

<標語の部出品作品>

1-2 飯野 碧斗 はぶらして まいにちしよう はみがきを
2-2 池内 幸輝 たのしいな 歯みがきするよ ぐちゅぐちゅぺっ
3-1 中野 結太 ゴシゴシ 歯をみがいてね きれいな歯
4-1 丹内 拓海 むし歯と歯 歯ブラシすれば 歯の勝ちだ
6-1 増田 心陽 歯がきれい 笑顔がすてき むし歯ゼロ

12月11日は「胃腸の日」

12月11日は「胃に(12)いい(11)」の語呂から「胃腸の日」だそうです。クリスマスやお正月にかけてイベントが多くなりますが、自分の胃腸をいたわってあげてくださいね。

胃に優しい食べ物はどちらでしょう？



or



正解はほけんだよりのさいごのページで！



てあらい 手洗いはしっかりできていますか？

だんだんと寒さが増し、水道の水も手を洗うのをやめたくなくなってしまいうくらい冷たくなってきました。しかし、かぜを予防する一番の方法は『手洗い』です。自分の命を守るため、そして家族、友達の命を守るためひとりひとりがていねいな手洗いを実践していきましょう。

ふゆ 冬はこんな感染症が流行ります・・・

インフルエンザ



胃腸炎



RSウイルス感染症



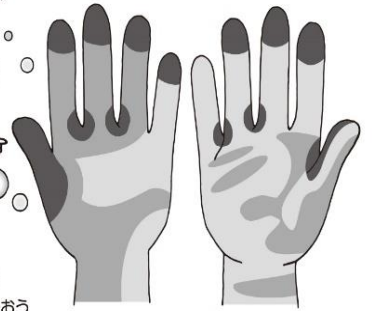
手洗いは
ココに注意！

手の甲

手のひら



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間

空気中
3時間

ボール紙の表面
24時間

プラスチック・ステンレスの表面
48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！



水痘（みずぼうそう）が流行っています！



9月頃から水痘が流行りだしています。水痘という病気がどういうものか知って、あてはまる症状が出た場合は、おうちの方に相談してお医者さんに診てもらいましょう。

水痘（みずぼうそう）とは・・・

- 全身に現れる発疹（ぶつぶつ）
- 倦怠感（だるさ）や発熱

怪しいと思ったらすぐお医者さんへ！

水痘は人に移る可能性があるため、お医者さんからOKが出るまでは出席停止扱いになります。

クイズの正解 ⇒ にんじん（食物繊維の量がキノコにくらべて少ないから）