

12月 ぼけんたより

立 小 室
加 須 市
種 足
保 健
R 6.12.3

今年も残すところあと1ヶ月となりました。なんとなくあわただしく落ち着かない時期になりました。こうした時期は、生活が乱れやすく、心もからだも疲れがちです。早寝・早起き・朝ごはん、朝の排便など、規則正しい生活リズムで、元気に過ごしましょう。



12月 保健目標

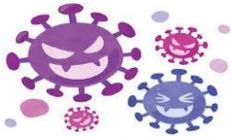


かぜを予防しよう・教室の空気を入れかえよう

感染症にかからない! うつさない!!

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか?

- ☆インフルエンザウイルス
- ☆RSウイルス
- ☆コロナウイルス
- ☆ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になる、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなか痛くなったりします。

ウイルスは人から人へうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう!!

- 人がたくさんいる場所ではマスクをする
- せきエチケットに注意する
- せっけんでていねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- きそく正しい生活をする



保護者の方へ

☆体調不良で欠席する児童が増えてきました。保健室では長時間の休養はできません。熱のあるなしに関わらず、体調が悪い場合は早退の連絡をしますので、お迎えをお願いします。なお、緊急連絡先に変更がある場合は御連絡ください。

☆咳エチケットに御協力をお願いします。咳が出る、喉が痛いなど風邪症状のある場合は自宅からマスクを着用するなど御協力をお願いします。

歯がきれいな児童へ表彰!!



第2回目の歯科健診で、きれいな歯の児童を学校歯科医石川先生に選んでいただきましたのでご紹介いたします。※敬称は省略させていただきます。

- 1-1
- 2-1
- 3-1
- 4-1
- 5-1
- 6-1

以上23名



学校の歯科医石川先生より賞状をいただきました。表彰集会で表彰します。これからも、歯を大切にして、きれいな歯を目指してください!!

令和6年度埼玉県歯・口に関するポスター・標語コンクール入賞!!

1学期に応募した作品の中から4名の児童が入賞しましたので紹介します。※敬称略 ☆ポスター☆



☆標語☆

- 「みがいたよ たべるのすきな ぼくだから」 1-1
- 「歯みがきで 百年いっしょ げんきな歯」 4-1



おしゃれ障害って知っていますか?

おしゃれ障害とは、おしゃれをすることで、肌や体に起こるトラブルのことです。

ヘアカラー

染毛剤には多くの化学物質が使われており、子どもの場合は特にアレルギー症状を引き起こしやすいです。

化粧品・メイク

化粧品には香りや色をつけるための化学物質が入っているためかぶれることがあります。

カラーコンタクト

着色していることで酸素が目に届きにくく、場合によっては視力低下や感染症につながる可能性があります。

このほかに、ピアスやアイプチなどでの健康被害が起きることがあります。おしゃれは楽しい、かわいい...良いこともたくさんありますが、健康に影響を及ぼすこともあります。特に、子供の肌は成長途中で、皮フも薄く、やわらかく乾燥しやすいデリケートです。ときには一生続く健康被害が起きることがあります。気をつけましょう。