



ほけんだより

12月

R3. 12. 2 大府市立神田小学校

今月の保健目標

「みんな仲よく過ごそう」

12月になり、急に寒さが増し、いきなり「冬到来」という感じですか。かぜや体調不良の子が増え、インフルエンザも心配な時期です。なお、昨年度はみんなが手洗い、マスク、換気などしっかり行ったおかげか、インフルエンザは「0人」でした。今年もぜひそうしたいです。十分な運動・睡眠・栄養にも心がけ、予防しましょう。大放課のかけ足運動が始まりました。自分のペースで楽しく走り、体の抵抗力アップをめざしましょう。



↑ 全部できているかな？ チェックしてみよう！

インフルエンザは こうしてうつります

飛沫感染

予防するには

接触感染

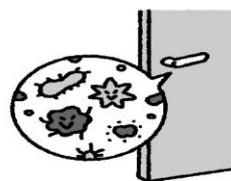
予防するには



咳やくしゃみでとび出した飛沫を吸い込む。



マスクや咳エチケット。うつつさないことも大事。



ウイルスのついた物を触った手から口や鼻に入る。



手をよく洗ったり、アルコールで手や指を消毒。

手洗い：ここもわすれずに！



手洗い、大事なことです。さて、左の図は、手洗いのウィークポイント。確実に洗うために「ひと手間」かける必要があるところです。石けんをつけて、そこも忘れず「20秒以上しっかり」洗いましょう。現在、コロナの行動制限も緩和されてきていますが、感染力の高い「新型株」も出てきています。予防をしっかりして元気にすごしましょう。

# 健康ウィーク、ペアで楽しみました！



11月16日(火)～24日(水)の6日間、保健委員会による「健康ウィーク」を行いました。内容は、身長測定とクイズラリーです。高学年の子が、低学年の子に優しく声をかけ、楽しそうに回っておりステキな姿でした。互いに身長を計り、小学校の間の成長の著しさを感じたり、クイズで自分の生活を振り返ったりしました。これからも自ら「健康作り」心がけていきましょう。

## 冬休みを健康で安全に過ごすための約束

<p>生活リズムを崩さない</p> <p>規則正しい生活習慣が元気の秘訣だよ</p>	<p>家でも感染症対策</p> <p>手洗いや換気で感染症の予防を続けよう</p>	<p>少しずつでも毎日運動</p> <p>身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ</p>	<p>暗くなる前に家に帰る</p> <p>外出するときは家の人に帰る時間を伝えておこう</p>
--	---	--	---

## <おうちの方へ>

### \*「冬休みを元気にすごそうカード」について

冬休み前に配付します。お手伝いと一日2回以上の歯みがきができたか点検します。3学期も元気に登校するために、励ましながら記入させてください。お子さんへのメッセージ欄がありますので、取組の様子や3学期に向けての励ましの言葉などを書いてください。ご理解、ご協力をお願いいたします。

### \* 歯の治療と、視力検査(11月全校対象)について

う歯や低視力があり未受診の場合や、視力低下が疑われる場合やメガネの度が低い場合もあり、冬休みを利用し、早めの受診をお勧めします。早めの精密検査や治療、適切な対応が何より大切です。受診後は用紙をご提出ください。なお、既に受診済みの方は検査結果を記入して提出していただければ結構です。(11/30日現在、う歯治療率は79.7%、視力B以下の人は44.6%(4月)→46.9%(11月)でした。)

### \* スクールカウンセラーの相談日について

12月の相談日は、ありません。1月の相談日は、18日(火)13時～16時です。希望される方は、神田小学校(46-5154)養護教諭(谷澤)までご連絡ください。

## 家族みんなで大掃除



## 今年の治療

### 今年のうちに

