ほけんだより

令和
4年度

朝夕寒くなり、体調変化に気をつけなければならない季節となりました。せきや鼻水、発熱、頭いたといったかぜ症状でお休みする人や保健室を訪れる人が増えています。しっかりと体調管理をしてさむい冬をむかえるための身体づくりをしましょう。

風邪予防のために、今すぐできること

てあらい

いつ？

- ●食べる前
- ●トイレの後
- ●外出の後
- ●せき・くしゃみ鼻をかんだ後

うがい

いつ？

- ●空気が乾燥している時
- ●カゼが流行している時
- ●外出・人の多いところに行った時

せきエチケット

どうやって？

- ●せきやくしゃみをする時は、周りの人から顔をそむける
- ●マスクをする口と鼻をしっかりかくしましょう

かんき

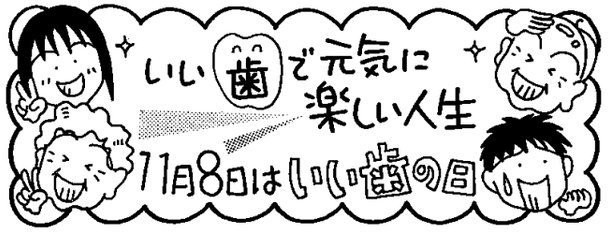
どうやって？

- ●対角線上の窓をつねに開ける
- ●１時間ごとに、約５分間、窓を全面開けて、空気の入れかえをする

視力手帳について

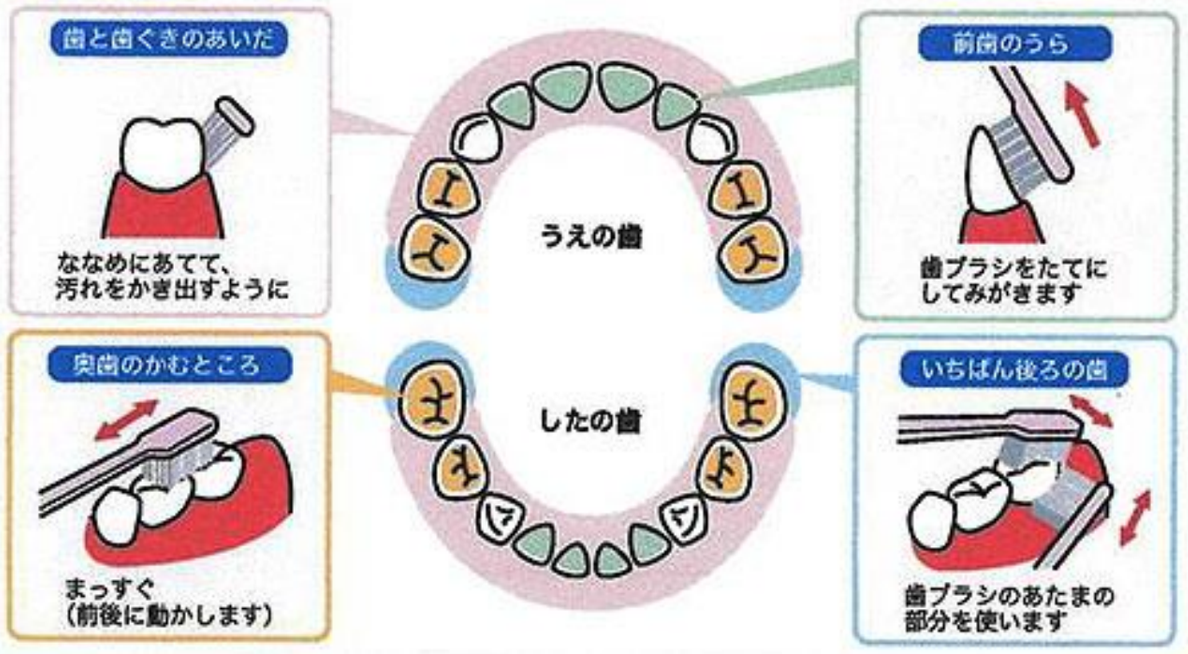
１０月に視力検査を行い、A・A以外の場合には、視力手帳をお渡ししています。
今回病院を受診しない場合は、
確認サインをして学校まででご提出ください。

※また、４月に配布し提出がない場合、今回再発行はしていません。



歯の健康をたもつために大切なのが歯みがきです。食べた後にみがくことが理想ですが、できない場合は、朝と寝る前には必ず歯みがきをしましょう！

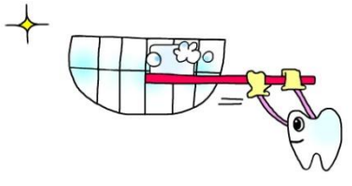
●正しいみがき方



- ・歯ブラシの持ち方は、**エンピツ持ち**
- ・歯１～２本分ずつ、かるい力でこまかくみがく
- ・歯と歯ぐきの間に歯ブラシの先が当たるように

●歯みがきのあと

□歯や口の中に、食べ物のカスや汚れは残っていませんか？
□歯ぐきからの出血や痛みはありませんか？
□歯と歯ぐきのさかいめに、白っぽいものがついていませんか？

●歯ぐきのじょうたい

□歯と歯の間のはぐきが丸く、はれぼったくなっていませんか？
□赤くはれているところはありませんか？