

# ほけんだより



令和6年12月4日

しきだいさんしょうがっこう

志木第三小学校

ほけんしつ

ひにひに寒くなってきましたね。カゼ予防には、こまめな手洗いうがいのほか、  
ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。バランスの良い食事をとり、十分な  
睡眠をとつて体を休めましょう。寒さに負けず健康な毎日を過ごしましょう。



## かんせんじょう よ ぱうほう し 感染症の予防法を知ろう!



## こまめにかん気をする

ウイルスやほこりを外に出すことができます。教室でかん気をするときは、対角線上にあるとびらと窓を開けると、空気の通り道ができる、かんきの効果が高まります。

## か 加しつをする

インフルエンザなどのウイルスは乾燥したところを好みます。さらに、空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜の働きが低下するため、ウイルスに感染しやすくなります。適切な湿度を保ちましょう。

©少年写真新聞社 2023



## こんなモンスターと友だちになつていませんか？！

### 「ゴロゴロするもん」



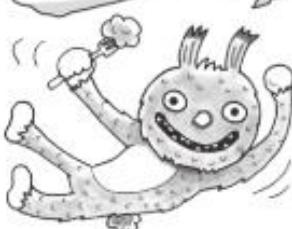
布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、ダラダラさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

### 「手洗いしたもん」



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

### 「食べすぎちゃうもん」



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

### 「夜ふかしするもん」



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、語つてくるモンスター。疲れがたまつたり、カゼをひきやすくなってしまうよ。



## 保護者の方へお知らせ



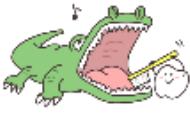
- ①通知表ファイルで二学期の身体測定結果をご確認ください
- ②ご家庭でご不要になった【ハンドタオルやハンカチ、保冷剤】がございましたら、お子様を通して保健室まで寄付していただけますと助かります。ご協力をお願いいたします。



歯科保健指導を行います 令和7年1月17日・1月31日

\*クラスにより実施日が異なるため、近くになりましたらお知らせいたします\*



1年生	3年生	5年生
は おうさま 「第一大臼歯」について	むし歯とおやつについて	歯肉炎について
☆歯の大きさや形・役割 ☆かむ力が強い歯  ☆前から数えて「6番目の歯」 ☆デコボコしていてみがきにくい	☆おやつ=お菓子ではない *おにぎりや果物もおすすめ ☆4つの条件がそろそろむし歯になりやすい 	☆歯と歯肉の溝に細菌が入る *細菌と白血球が戦う歯肉炎となる ☆ていねいな歯みがきで治せる ☆健康歯肉と歯肉炎の違いを比べる

### 当日の持ち物について、ご準備をお願いいたします

- ①歯ブラシ(折りたたみ式や組み立て式は不可) \*染め出しをするので汚れます
- ②赤えんぴつ ③手鏡 ④コップ(折りたたみ式や組み立て式は不可)
- ⑤タオル(服が汚れないよう首周りに巻きます)
- ⑥洗濯ばさみ(タオルをとめます)



### 感染症にかかり欠席する場合

さくら連絡網や連絡帳にて詳細をお知らせください。



ご確認を

お知らせいただきたい項目は以下の通りです。

- ①病名 ②発症日 ③出席停止期間 ④登校再開できる日

\*登校届(用紙)は廃止となりました