

ほけんだより



令和6年12月4日

志木第三小学校

ほけんしつ

日に日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取り、十分な睡眠をとっ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。



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には、対角線上にあるとびらと窓をあけると、空気の通り道ができて、かん気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っていませんか?!

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。

てーあら
手洗したもん



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。

た
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。

ふ
寝ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、話ってくるモンスター。疲れがたまったり、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ると助かります。ご協力をお願いいたします。



しかほけんしどう おこな せいわ
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、近くなりましたらお知らせいたします

ねんせい 1年生	ねんせい 3年生	ねんせい 5年生
は おうさま だいいちだいきゅうし 歯の王様「第一大臼歯」について	むし ば むし歯とおやつについて	しにくえん 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つの条件がそろくとむし歯になりやすい 	☆歯と歯肉の溝に細菌が入る ☆細菌と白血球が戦い歯肉炎となる ☆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
<div data-bbox="274 1285 1062 1330" data-label="Section-Header"> <h3>当日の持ち物について、ご準備をお願いいたします</h3> </div> <div data-bbox="167 1361 1102 1543" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> 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) </div> <div data-bbox="1230 1312 1458 1541" data-label="Image"> </div>		



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。

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