

ほけんだよ！

令和5年12月22日
和光市立白子小学校
保健室より



今日は冬至です。1年のうちで、いちばん昼間の時間が短い日で、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。寒さがきびしくなる時期に、栄養をとり、お風呂で体を温めて、かぜをひかないようにしようという、昔ながらの知恵なので



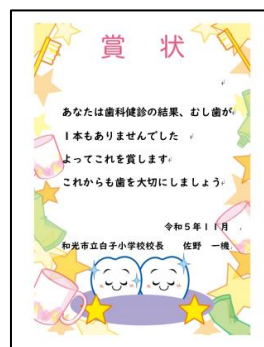
歯を大切にしよう

5月の健康診断でむし歯がなかった人とむし歯を治した人に、賞状を渡します。

また、むし歯の治療が済んでいない人へは再度、『治療のおすすめ』をお渡しします。むし歯は放っておいても治りません。特に永久歯のむし歯を治していない人がいますので、

『治療のお勧め』を受け取った人は、歯科を受診してください。

冬休みも「冬休み歯みがきカレンダー」の取組を行います。毎日、歯みがきができたらカレンダーに色をぬりましょう。げんき手帳の左内側にはり、3学期の始業式に担任へ提出してください。



2学期の発育測定結果

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1 年	119.1	120.2	22.6	23.4
2 年	126.5	124.0	27.0	24.5
3 年	132.3	130.9	28.8	30.1
4 年	137.0	138.4	31.4	32.4
5 年	143.0	144.5	37.5	37.4
6 年	148.4	150.9	40.6	42.8

☆各学年の2学期の計測の平均を載せています。

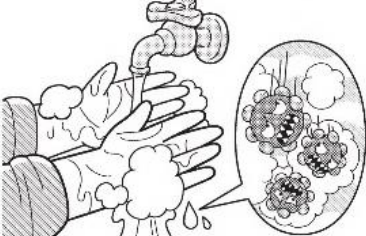
☆発育について気になること等がありましたら、保健室までご連絡ください。

☆成長には個人差があります。緩やかに成長する人、急激に成長する人それぞれです。成長には、バランスのとれた食事や運動、睡眠が欠かせません。生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

感染症 注意報

今シーズンさまざまな感染症が流行しています。少し前は新型コロナウイルス感染症が流行しましたが、その後、例年より早くインフルエンザの流行が始まりました。いつもより早くにピークを迎えて収まるのか、年明けまで流行が続くのか予想ができない状況です。「うつらない・うつさない」ために、予防をしっかりしましょう。

予防法① 石けんを使った手洗い アルコールによる手指消毒



手洗い


石けんは、手についたウイルスや細菌を手からはがして落とす効果があります。さっと洗っただけでは効果はないので、手のすみずみまで洗うことが大切です。



手指の消毒

アルコールによってウイルスや細菌をやっつけます。ただ、ノロウイルスなど、アルコールが効かないものもあるので、石けんを使った手洗いもこまめに行いましょう。

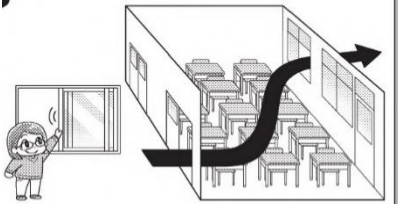
予防法② 不織布マスクを着用する



不織布マスクをつけると、感染の原因となるウイルスなどをふくんだ飛まつが飛び散ったり、飛まつを吸いこんだりするのをおさえられます。

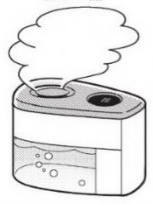
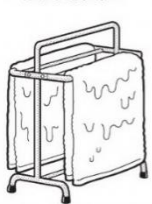
予防法③ こまめにかん気をする

教室の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て、かん気の効果が高まります。




予防法④ 加しつをする

空気がかんそうすると、鼻やのどのねんまく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。加しつ器などを使って適切なしつ度を保ちましょう。

予防法⑤ 人ごみに近づかない

人が多くいるところでは、さまざまな人の飛まつがたくさん飛び交います。感染症の流行時は、人ごみに行くのを避けましょう。



予防法⑥ ていこう力をつける

毎日しっかりとすいみんをとり、運動をして、栄養バランスのよい食事をとると、ていこう力が高まり、感染症の予防につながります。

