

ほけんだより

はあと♡



家庭数

平成30年12月 3日

さいたま市立美園小学校

保健室

今年もとうとう最後の月となりました。今月はクリスマスや年末のおでかけなど、楽しみも多いですが、生活リズムが崩れやすい上に、インフルエンザや感染性胃腸炎などといった感染症も心配な時期です。手洗い・うがいをこまめにしたり、必要に応じてマスクをつけたりして、予防を心掛けましょう。

★12月の保健目標★

ふゆ げんき す
冬を元気に過ごそう

正しいマスクのつけ方は①～③のうちどれだ？

①



②



③



答えは裏面にあるよ！

かくにん 確認しよう！マスクのとりあつかい

マスクを鼻の形に合わせる



- マスクのゴムひもを外側にして、マスクの大きい部分を上と下に伸ばして広げます。それから顔にあてて、鼻の形に合わせます。

耳にひもをかける



- マスクの大きい部分をあごの下まで伸ばします。最後に顔にフィットさせながら、耳にひもをかけます。ほっぺたとマスクの間には隙間ができないようにしましょう。

あご・鼻が出ると効果なし



- 鼻が出ていたり、あごにマスクをしていたり、あごが出てたりすると効果がありません。

★はずすときは・・・

片方のひもを持って耳からはずし、もう片方もって顔からはずします。

ウイルスなどがついているかもしれないので、表面には触らない！



★すてるときは・・・

ビニール袋に入れて口をとじるか、ふたがついているゴミ箱に捨てます。

捨てた後は、必ず手をよく洗いましょう！



裏面へ

かんき 寒くてもちょっと我慢・・・換気をしよう！

換気とは「空気を入れ替え」のことです。1年中必要ではありますが、特に冬はとっても大切なんです。

●かぜ・インフルエンザが流行するため

かぜ・インフルエンザにかかっている人が咳やくしゃみをする時、1回あたり、10万を超えるウイルスが鼻や口から飛び出すと言われています。部屋を閉め切っていると、ウイルスが空気中にたまってしまいます。



●暖房器具を使うことが増えるため

特にガスや灯油を使ったストーブの場合、燃やすことで空気中の酸素が減り、空気が汚れてきます。エアコンの場合にも、換気をする必要があります。

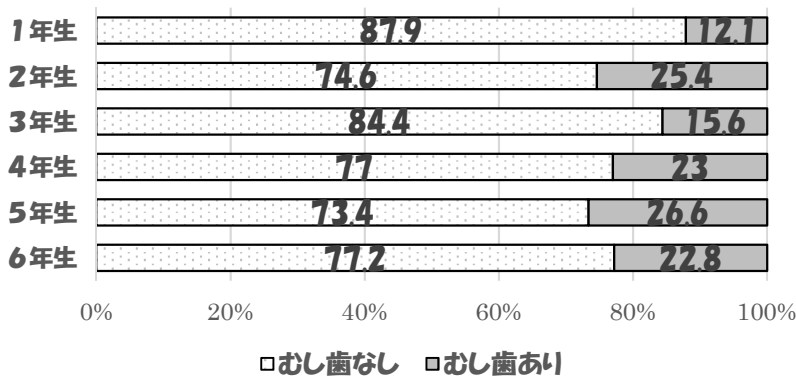


あきしかけんしんけっかほうこく 秋の歯科健診結果報告

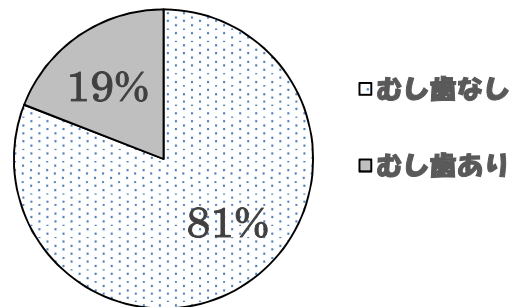


秋の歯科健診が終わりました。秋の歯科健診でむし歯があるとされた児童は全校の19%でした。むし歯があるとされた人は、この冬休みを利用してなどして早めに治療に行くようにしましょう。

平成30年度 秋の歯科健診結果（学年別） %



平成30年度 秋の歯科健診結果（全校）



《 就学時健康診断を行いました！ 》

11月8日(木)に行われた就学時健康診断は、来年度美園小学校・美園北小学校に入学予定の就学児童が受ける健康診断です。今年も6年生にお手伝いをしてもらいました。みなさんやさしく接していて、お姉さんお兄さんの顔になっていました。当日お手伝いいただいたPTAのみなさま、お弁当の用意をいただいた6年生の保護者のみなさま、ご協力ありがとうございました。



ほけんだよりはおうちの人と一緒に読みましょう。

【答え】
正しいマスクの
つけ方①