

裏面もご覧下さい

令和6年12月2日

調布市立第一小学校

校長 樋川 宣登志

養護教諭 深堀 陽香

伊藤 沙恵

がつ ほけんもくひょう
12月の保健目標

てあら 手洗いをしよう



ウイルスはふだん手に何個ついていると思いますか？なんと、約1000000個とも言われています。その手で鼻や口に触ると、ウイルスが体の中に入って、かぜなどの感染症にかかってしまいます。そのため、手洗いやうがいをごまめにして、ウイルスが体に入るのを防ぐことが大切です。

て きれいな手をめざそう！！

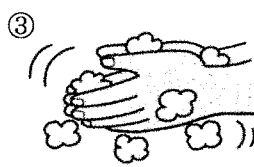
★自身の手洗いの仕方を振り返って、できている場所にチェックをつけてみましょう。また、できていない場所
は意識して洗うようにしましょう。★



□水道の流水で手を洗い流す。



□石けんを泡立てる。



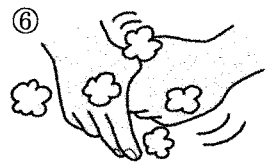
□両方の手のひらを合わせてよくこする。



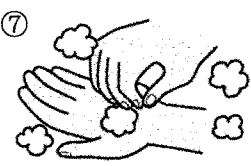
□一方の手の甲を反対の手でこする。



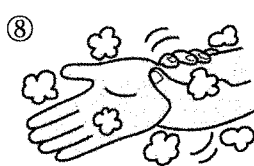
□手を組み合わせて指と指の間を洗う。



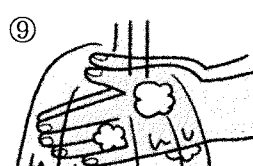
□親指をもう一方の手でねじるように洗う。



□指先と爪の間を反対の手のひらでこする。



□手首をもう一方の手でねじるように洗う。

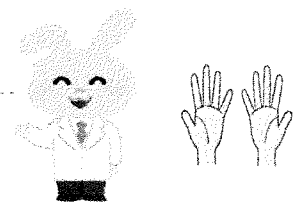


□流水で石けんの泡をきれいに洗い流す。



□きれいなタオルやハンカチでふく。

ハンカチでふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手がよごれるので注意！



てあら 手洗いクイズ

Q ハンドソープで手を20秒間洗ったら、
手についていたウイルスは何個にへるでしょうか？

- ①100個
- ②50個
- ③数個

みず
水でさっと洗うだけじゃだめなのか～！！



ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、
誘われても断る



夜更かししないで
規則正しい生活を

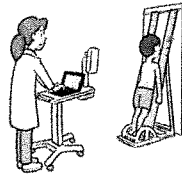


だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう

正解は③の数個です！

脊柱側弯症検診について

対象学年 5年生
日 時 12月4日(水)
9:00～



モアレ検査は脊柱側弯症を早期発見するための検査です。

脊柱側弯症は背骨が横に曲がったりねじれたりする病気で、体や心の発達する時期に多く表れます。検査では背骨の骨を撮影します。一人ひとりプライバシーに配慮して行いますのでご安心ください。

出席停止期間について

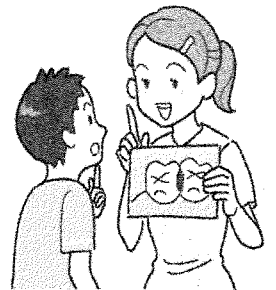
これからインフルエンザが流行する季節になります。学校保健安全法では、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」と出席停止期間が定められています。

また、お子さんが出席停止が必要な疾患に罹患した際は、「登校許可申請書(インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症用)」または、登校許可証明書(その他の感染症)」の提出をお願いしています。証明書は学校に取りに来ていただくか、ホームページからダウンロードしていただくようお願いします。

■11月28日 3年生・ひまわり学級で歯みがき指導を行いました■

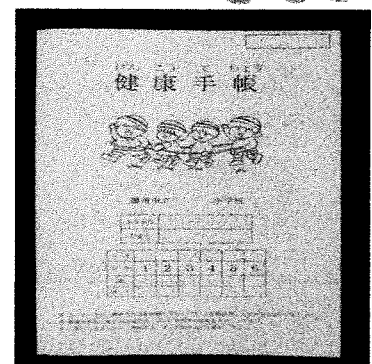
歯科衛生士の方と歯磨きの重要性や一人ひとりに適した歯みがきの仕方、歯ブラシの選び方などを学びました。家で使っている歯ブラシと新しい歯ブラシを見比べたり、染め出しで赤くなった部分を鏡で確認して、汚れやすい場所を発見したりできました。子どもたちからは「こんなに歯って汚れているんだ!」と驚いた声や「もっときれいに磨かなきゃ!」といった前向きな言葉が多く聞こえてきました。

ご家庭におかれましても、継続した歯みがきが続けられるようにお声掛けをお願いします。



「健康手帳」の廃止について

4月の保健調査、健康診断結果のお知らせなどで使用していた「健康手帳」ですが、次年度からは使用致しません。次年度から保健調査は様式を変更し、健康診断結果は印刷して配布します(回収は致しません)。現行の「健康手帳」は、今年度の3学期に1月の身体測定の結果を記入して返却しますので、そのままご家庭で保管または処分をお願い致します。



真夜中に年末年始に 突然の体調不良…そんなときは?

年末年始、医療機関が休みの日に限って体調不良やケガをすることもあると思います。いざというとき、電話で相談できる連絡先があります。

こども医療電話相談 #8000

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

