



ほけんだより12月

友二小保健室
第9号
R4.12.5

今年も残りわずかになりました。この1年間、みなさんの心と体は元気だったでしょうか。振り返りをすることで、次の1年をもっと健康に過ごすためのヒントが見えてくるはずです。

これから寒さも本格的になり、風邪やインフルエンザなどが流行する時期でもあります。体調管理に気を付けて元気に冬休みをむかえられるようにしましょう。



永久歯対策事業・性教育講演会を行いました！

11月17日 永久歯対策事業 4年生



11月25日 性教育講演会 6年生



保健センターの先生方から、歯の大切さ・生えだての歯がむし歯になりやすいこと・生えかけの歯やでこぼこした歯並びの上手な歯のみがき方などを指導していただきました。

いはらき思春期保健協会の先生方から、受精卵から始まった命が成長するまでや、男子や女子の体の変化、思春期の心の変化、友人や家族とのかかわり方、プライベートゾーンについてなどを教えていただきました。

たのしい冬休み！

元気に過ごすポイント3つ

1

ねんまつねんし
年末年始は
たのしいイベントが
たくさん。
食べすぎに注意！

2

さむ
寒くても…
はやお
早起きしよう！

3

すこ
少しずつでも
うんどう
運動しよう！

ただ てあら 正しい手洗いしていますか？

すべての感染症予防の基本は「正しい手洗い」です。「水道の蛇口をひねって、流れる水に手をぬらし、パッパと払っておしまい〜！」という人はいませんか？これでは、手洗いの意味がありません。爪の裏や手のしわ、指紋の間にいたウイルスが水分で浮き出て、手のひらにウイルスが広がってしまいます。水が冷たく感じる季節ですが、「正しい手洗い」について、再度確認してみましょう。

かぜなどの感染症をふせぐ 手の洗い方

ゆっくりと丁寧に30秒くらい 2度洗いも効果的です

① 水を流しながら 手を洗う



② 石けんをつけて よく泡立てる



③ 手のひらをこすりあわせて洗う



④ 手のこをこすりあわせて洗う



⑤ 指のあいだを洗う



⑥ 親指をねじり洗いする



⑦ 指先を手のひらにこするように洗う



⑧ 手首も忘れずに洗う



⑨ 水を流しながら、しっかりと泡を落とす



⑩ 清潔なタオル、ハンカチでよくふく



保護者の方へ

インフルエンザにかかったら

登校 できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏫	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏫
					解熱	1日目	2日目	登校OK

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの両方の流行が懸念されています。学校でも感染対策に留意してまいります。ご家庭でも引き続き、健康観察や感染症予防のご協力をよろしくお願いいたします。