



げんき



歯ブラシは **ぴったり**
ちょこちょこ **しゃかし**
やか **えんぴつ**もち

ほけんだより NO. 9

R元. 12. 2 川本南小学校保健室



冬の感染症のシーズンがやってきました！！

深谷市内では早くもインフルエンザによる学級閉鎖が出ています。せきが出ている人は、周りの人への思いやり『せきエチケット』でマスクの着用をお願いします。こまめに石けんを使った手洗い、うがい、そして、疲れをためこまない良い生活リズムで、感染症予防に力を入れていきましょう。

5つのステップで かぜを撃退!!

	5 マスクを じょうずに使う	かぜの症状があるとき 	人の多い場所に行くとき 	
	4 教室の空気を入れ換える	空気の入り口と出口をつくと効果的 	ウイルスを追い出す ①洗い流す (手洗い・うがい) ②追い払う (換気) ③まき散らさない (マスク) 侵入するウイルスの数を、なるべく少なくします。 	
	3 手洗い、うがいをこまめにする	せっけんを使って、ていねいに 	のどのほうまで、念入りに 	
	2 栄養をしっかり取る	からだの材料 たんぱく質 	ビタミンACE (エース) と覚えよう ビタミンA ビタミンC ビタミンE 	ウイルスと戦う力をつける ①栄養 (食事) ②休養 (生活リズム) ウイルスと戦うからだの力 (免疫力) を高めます。
	1 生活リズムを整える	日付が変わる前に寝る 	食事は1日3回、規則正しく 	活動・休息をバランスよく

インフルエンザの出席停止期間は

「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。

発症した日を0日とし、翌日から1日目、2日目…5日目、そして、解熱した日を0日とし、翌日から1日目、2日目と数え、両方の条件の日を経過した日となります。

例：12月6日(水)発症、8日(金)解熱の場合、発症後5日目が11日(月)、解熱後2日目が10日(日)です。両方の条件の日を経過した日が登校可能日となりますので、12日(火)から登校できます。

* ご不明な点がございましたら、保健室 長嶋までお問い合わせください。

感染性胃腸炎の
予防にも石けん
手洗いを!!

朝から体調が悪く、感染症の疑いがある場合には、登校を見合わせてくださいますようお願いいたします。





ねんせい しかがくしゅうかい
6年生 歯科学習会

11月27日(水) 第5校時に学校歯科医の藤野先生、藤野歯科医院勤務のお二人の歯科衛生士の方々をお招きして6年生対象の歯科学習会を行いました。6年生にとって小学校最後の歯と口の健康づくりの学習となりました。生涯、自分の歯で食べることができるように、むし歯や歯周病の原因と予防、そして、歯ブラシだけでは歯こうを取りきれない歯と歯の間をきれいにするためのデンタルフロスの使い方を学びました。



「ぴったり」
 「ちょちょこ」
 「しゃかしゃか」
 みがきましょう。



デンタルフロスの長さは40cmくらい、ちょうど指からひじまでとおぼえてくださいね。



デンタルフロスは、のこぎりのように前後に動かして歯と歯の間に入れてくださいね。



ほけんいいんかい 保健委員会
 かつやくちゅう 活躍中!
 しゅつちょうは 出張歯っぴー教室
 保健委員が給食の時間に教室へ行き、「まほうの水」だえき」という話と「歯っぴーピカピカ歯みがき名人」の表彰をしました。



だえきをたくさん出すためには、よく噛んで、ロやペロをたくさん動かすことが大切です。

だえきの力と毎日の歯みがきで、歯と口の健康を守りましょう。



保護者の皆様へ

1回目の「南小元気アップカード」にご協力をありがとうございました。お子さんが夢や目標に向かって力を発揮できるよう、引き続きご家庭でのサポートをよろしくお願ひします。2回目の実施は12月3日(火)からです。スクリーンタイムのチャレンジをすすんでお願ひします。



