

よほけんだより11月

令和4年11月9日
岩国市立小瀬小学校
保健室

小瀬っ子フェスティバルでは、一人ひとりが活躍して輝いていましたね。全員が無事に参加することができてうれしかったです。これからもっと寒くなるにつれて、新型コロナウイルスの再流行や、インフルエンザとの同時流行も心配されます。みんなで感染症予防に力を入れていきましょう！

秋もしっかり健康を意識した生活を



冷暖の差が激しいので、
衣服で調節

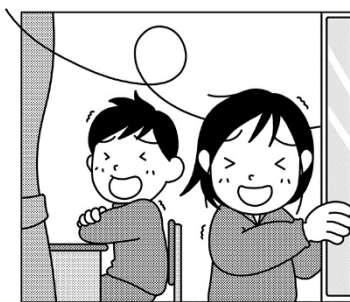


食欲の秋だけど、食べすぎに
注意して栄養バランスよく



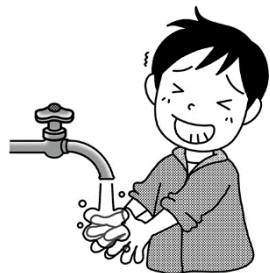
かぜの流行りやすい冬に
備えて体力をつけておこう

STOP コロナ・インフルエンザ

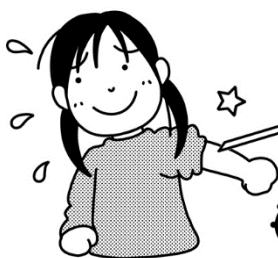


換気

手洗い



せきエチケット



よほうせつしゅ
予防接種



生活
きそく正しい

感染症では、ウイルスに感染していても症状が出にくい人もいます。みんなが健康にすごすために、元気なときでも、せつけんでの手洗いや身体的距離の確保、近くでお話するときはマスクをつけることなど、意識して取り組みましょう。予防接種については、おうちのひとと相談してくださいね。

裏面へ

【おうちの人と一緒に確認しましょう】

自分のために、みんなのために、

こんなときは、学校をお休みして家でしずかにすごそう！

こんなときは「出席停止」です	いつまでお休みするの？
新型コロナウイルス感染症	発症日から7日間経過し、かつ症状がよくなってから24時間経過するまで
新型コロナウイルス感染症濃厚接触者	感染者との最終接触日の翌日から5日間経過するまで
発熱やせきなどの症状がある	医師の指示した期間 受診していない場合は、症状がなくなつてから2日間経過するまで
同居の家族に未診断のかぜ症状がある	家族の症状がなくなるまで
季節性インフルエンザ	発症日から5日間経過し、かつ熱がさがつてから2日間経過するまで

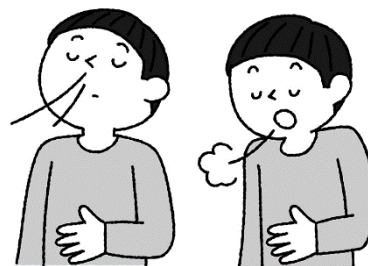
☆「出席停止」になる病気はほかにもあります。また、お休みの期間についてもここに書いてあることがすべてではありません。医療機関や保健所から指示があった場合には、そちらを優先します。気になることがあれば、保健室の先生に聞いてください。



明日は音楽会♪気持ちを落ち着けて楽しもう♪

腹式呼吸のすすめ！

緊張したとき、イライラしたときにやってみよう。想像以上にスーッと落ち着くよ。



いい歯にしよう！
歯みがきミニ **Q&A**

Q1. 歯をみがくときは…？ (1)

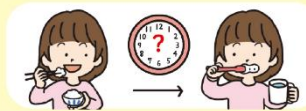
- A: 力を入れてみがく
B: 軽くみがく



A B
Q2. 歯をみがくときは…？ (2)
A: こきざみに動かす
B: 大きく動かす

Q3. みがくタイミングは…？

- A: 食べたらずぐ
B: 2時間たってから



Q4. かい歯肉炎は歯みがきで…？
A: なおせる B: なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…？

- A: 1か月に1度くらい
B: 3か月に1度くらい



(トキ: Q1...A、Q2...A、Q3...A、Q4...A、Q5...A)

……保護者の方へ

11月より、「体温記録カード」の様式を変更させていただいています。朝のお忙しい時間にいつもご協力いただきありがとうございます。これからも、子どもたちが元気に学校生活を送れるよう、保健管理・保健教育に取り組んでまいります。お手数をおかけしますが、ご家庭におかれましても、引き続きご指導よろしくお願ひいたします。