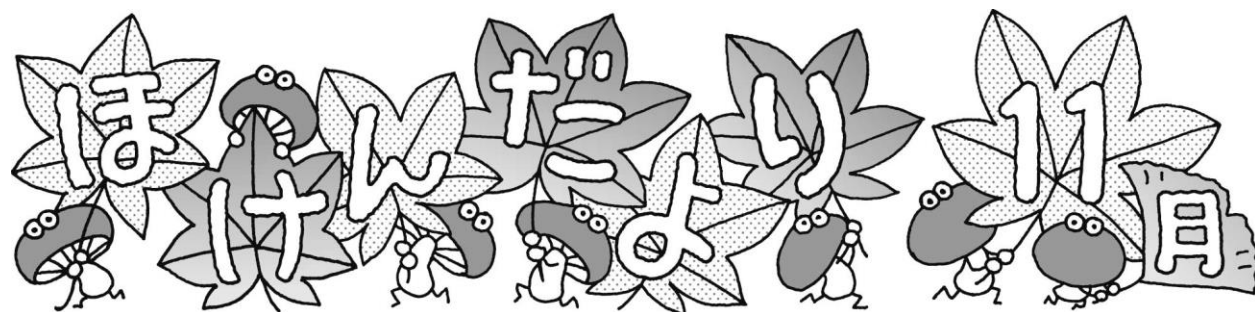




はんばらしょうがっこうほけんしつ 半原小学校保健室 H30年11月2日発行

朝夕には寒いと感じるくらいになってきました。寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあります。かぜをひいている人も増えています。こまめにうがいや手洗いをし、かぜのウィルスを近づけないようにしましょう。

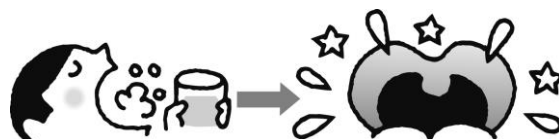
かぜ予防のために今すぐできること

【手洗い】 いつ？



- 食べる前
- トイレの後
- 外出の後
- せきやくしゃみの後
- 鼻をかんだ後

【うがい】 いつ？



- 空気が乾燥しているとき
- かぜが流行しているとき
- 外出の後
- 人の多いところに行った後

【せきエチケット】 どうやって？



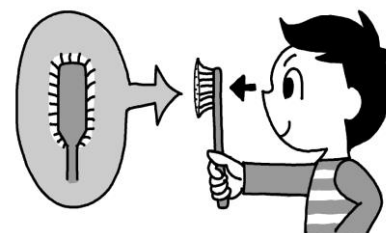
- せきやくしゃみをするときは、まわりの人から顔をそむけ、しぶきが飛び散らないように、口や鼻をハンカチか腕でふさぐ。
- マスクをするときは鼻と口がしっかりかくれるようにする。

【換気】 いつ？ どうやって？



- 休み時間
- 1時間ごとに、約3分間、窓を開けて空気の入れかえをする。みんなが寒いと思ったら、窓を開けても大丈夫。

後ろから見て、毛先が
はみだしてきたら
取りかえよう！

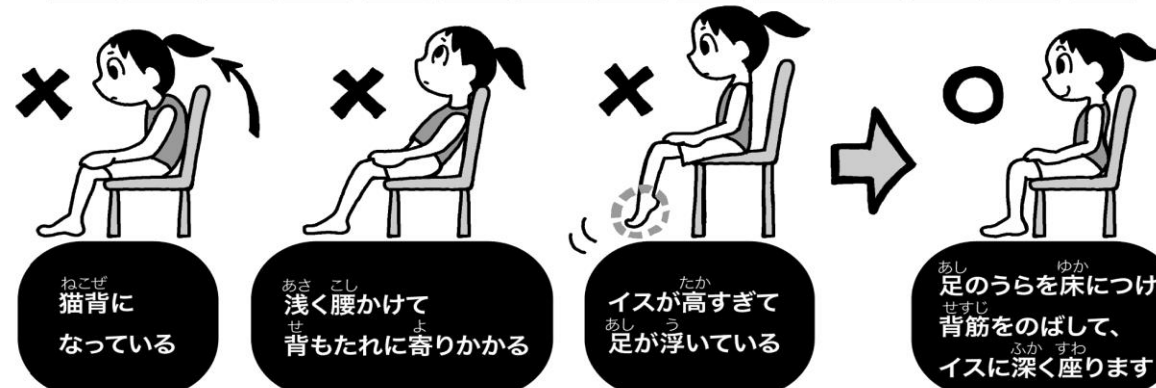


	むし歯がある人	治療が終わった人	治療がまだの人
1年生	15	9	6
2年生	22	10	12
3年生	23	10	13
4年生	15	6	9
5年生	12	5	7
6年生	6	3	3
合計	93	43	50

4月の歯科検診でむし歯が見つかった人は、もう治療は終わりましたか？そのままにしておくとどんどん深くまでむし歯が進んでしまいます。早く歯医者さんで治療してもらいましょう！治療が終わったら、報告をお願いします。

11月1日（木）からは、はみがきカレンダーが始まりました。学年ごとにイラストが違うカレンダーを保健委員会で用意しましたので、楽しんで塗ってくださいね。歯ブラシの毛先が開いている人は、きれいにみがけないので、新しいものと交換しましょう。

正しい姿勢で座っていますか？



<保健室より>

10月は視力検査を行いました。クラスごとに行ったのでお知らせを出すタイミングがバラバラになってしまい申し訳ありませんでしたが、4月と同様1.0が見えなかったご家庭にお知らせを出しています。参考になさってください。

寒くなってきたこともあり、咳をしている子も少し増えてきましたが、出席停止の病気にかかる子もまだおらず、みんな元気に過ごしています。