



ほけんだより 12月

藤沢市立
長後小学校校
保健室

2021.12.14



12月も半ばになり、今年もあとわずかです。寒さも増していますが、長後小のみんなは外に出て元気に遊んでいますね。あたたかい服装をして保温をこころがけ、かぜをひかないように気をつけてくださいね！

むし歯の治療は終わっていますか？

春の歯科検診でむし歯があった人で、治療を終えた人の割合は・・・

33%

(12/10現在)

むし歯は放っておいても治りません。むし歯があった人は一度受診しましょう。

治療を終えたら受診済みの紙を提出してくださいね！

今年のうちに治療をすませよう



学校の検診はスクリーニングなので、歯医者さんでしっかり診てもらおう。



1月の身体計測予定

- 1月13日(木) ちようご級
- 1月14日(金) 6年生
- 1月17日(月) 5年生
- 1月18日(火) 4年生
- 1月19日(水) 3年生
- 1月20日(木) 2年生
- 1月21日(金) 1年生

※ 感染の状況によっては変更することがあります。

冬休みはイベントが多いので注意ですよ～外で身体をうごかそう！

食べすぎに気をつけよう



冬休みを健康で安全に過ごすための約束

- 生活リズムを崩さない
- 家でも感染症対策
- 少しずつでも毎日運動
- 暗くなる前に家に帰る



規則正しい生活習慣が元気の秘訣だよ



手洗いや換気で感染症の予防を続けよう



身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ



外出するときは家の人に帰る時間を伝えておこう

冬休み明け、元気なみんなに会えるのを楽しみにしています♪よいお年を！

保護者の方へ

12月になって、朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。寒さと共に気をつけたいのが、新型コロナウイルスやインフルエンザウィルスの再流行です。冬休みや年末年始は人の多いところに出かける機会も増えます。感染症予防をしながら、よい年末年始をお過ごしください……。



☆朝の体調チェック 6つのポイント

かぜをひいて体調をくずす子や、感染症にかかる子が多くなる季節です。できるかぎり早く気づいてあげるため、また感染症をひろげないためにも、登校前の体調チェックをお願いします。

- 朝はすっきり起きてきましたか？
- 顔が赤い、青白いなど顔色の違いはありませんか？
- しっしんやただれなどはありますか？
- 朝ごはんはたべられましたか？
- 下痢や便秘ではありませんか？
- せきやくしゃみ、鼻水はでていませんか？



朝は体温が低く、昼間にかけてあがっていくので、朝の時点で体温が高い場合は、おうちで様子をご覧ください。
(かぜ症状は出席停止になります) 欠席のご連絡は、電話かHP上の連絡フォームをご活用ください。

☆けがの申請お忘れませんか？

学校管理下でけがをされた場合、スポーツ振興センターという保険を利用できます。対象の方には書類をお渡ししています。けがの発生から2年間は申請出来ますがお早めにご提出をお願いします。なお、書類を使用しなかった、申請しない場合などは学校までお知らせください。

☆抗原検査キット予備分があります。

10月に児童1人につき2セットをお配りしましたが、もし全部使ってしまったという方がいれば、学校の予備分があります。担任の先生を通じてお知らせください。数に限りがありますので、なくなってしまった際はご了承ください。

まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(屋食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

