

★おうちの人と一緒に読みましょう。★



家庭数

令和3年12月1日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

持久走大会では、一人一人が自分の目標に向かって、一生懸命走っていましたね。最後まであきらめずに頑張る姿勢は素晴らしいです！これからも外遊びや運動を続けていきましょう。このところ寒くなってきたため、咳が出る人やのどが痛い人が増えています。手洗い・うがい・マスクの着用をしっかりと風邪に負けない身体をつくってほしいです。



保健委員会の活動

「むし歯ゼロクラス」の表彰をしました！

児童保健委員会の活動で、むし歯の治療が終わったクラス「むし歯ゼロクラス」の表彰をしました。今回は3年1組、4年1組、5年1組、6年1組が表彰されました。

リモートで「むし歯ゼロクラス」の表彰をするのは初めてでしたが、しっかりと行うことができました♪

小谷小では、小谷っ子のみんなが「むし歯ゼロ」になることを目指しています。むし歯の治療がまだ済んでいない人は歯医者へ行き、治療しましょう。きれいな歯で新年を迎えることができるといいですね。



水道思いやりキャンペーン

水道をきれいに使って、衛生的な環境が保たれるように「水道思いやりキャンペーン」を実施しました。

- ①水がとまっているか
 - ②蛇口が下を向いているか
 - ③ハンドルやレバーに泡や汚れがついていないか
- の3つの項目を業間休みにチェックしました。



特に、次に使う人のことも考えて、手を洗った後にハンドルに泡がついていないように、水をかけることができる人が増えたことがとても良かったです。

水道思いやりキャンペーン

<チェックすること>

- ①レバーが下向きになっているか
- ②水がとまっているか
- ③水道のレバーやハンドルに泡や汚れがついていないか

<期間>

11月5日～11月29日
3つできていたらシールをはります。



冬に起こりやすいトラブル・けが



こおった道路ですべる



ポケットに手を入れたまま転ぶ



低温やけど

寒くなってきたので、ポケットに手を入れて歩いている人をよくみかけます。転んだ時に手が出ず、顔を打ってしまったり、歯を折ってしまったりすることもあり、とても危険です。必ず手を出し、必要な時には手袋をしましょう。

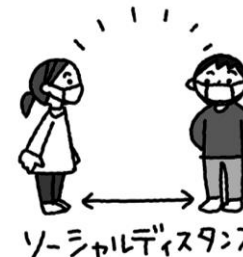


新型コロナウイルスもインフルエンザも

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒にいるときはマスク
(ひまつを飛ばさない)



人と人の距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
(体力をつける)

年末はクリスマスや大みそか、お正月など楽しい行事が続きます。3学期に元気なみなさんに会えるように、冬休み中も事故などに気を付けて過ごしてくださいね。

「冬休み健康観察カード」と「おうちで歯みがきチェック」「歯みがきカレンダー」を冬休み前に配付します。毎日の検温や1日3回の歯みがきを忘れずに行い、自分の健康を自分で守っていきましょう！