

★おうちの人と一緒に読みましょう。★



家庭数

令和2年12月1日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

11月26日の持久走大会では、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っている姿はカッコ良かったです！これからも外遊びや運動を続けて風邪に負けない身体をつくっていきましょう。



手洗いの仕方を振り返ってみよう！

今年は「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、改めて手洗いについて意識して、実践した年だと思います。手洗いは感染症対策の基本です。石けんをつかって30秒洗えば、手についているウイルスの感染力が下がります。下のチェックリストにチェックを入れて、正しい手洗いができるか確認してみましょう。

☐ 給食などごはんを食べる前に手を洗っている。



☐ 外から帰ったら手を洗っている。



☐ トイレの後に手を洗っている。

☐ 石けんはよく泡を立てて洗っている。

☐ 手のひらを洗っている。



☐ 手の甲を洗っている。



☐ 指の間を洗っている。



☐ 親指や指先を洗っている。



☐ 手首まで洗っている。



☐ 手を洗った後、きれいなハンカチで拭いている。



全部チェックできましたか？手洗いの習慣を続けて、「手洗いの達人」になりましょう！

「いい歯の日」のポスターを作りました！

児童保健委員会の活動で、むし歯予防のためのポスターを作成しました。各階の流しに貼り、歯みがきをするよう啓発しています。

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られるといいですね。



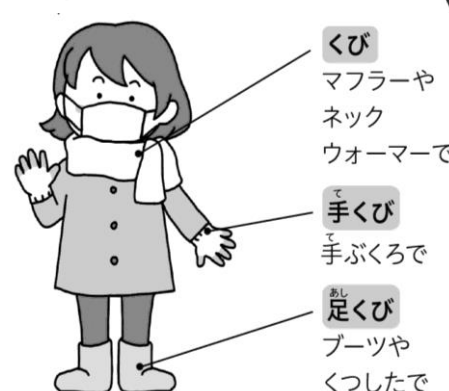
インフルエンザにもご注意ください！！



12月になるとインフルエンザが流行しやすくなります。風邪をひいたり、インフルエンザにかかったりしないように、普段から早寝・早起き・朝ごはんなど規則正しい生活を心がけましょう。また、暖房を使うと空気が乾燥し、ウイルスが活動しやすい環境になってしまいます。新型コロナウイルス感染症対策と合わせて、こまめに手洗い・うがい・換気・加湿をしましょう。さらに、人との距離をとったり、人混みを避けたりするなど、自分にできる感染症対策を続けていきましょう。

うがいをする 	こまめに手を洗う 	マスクをする 	こまめに換気をする 
栄養バランスの良い食事をする 	毎日運動をする 	しっかり睡眠をとる 	加湿をする 

3つの「くび」をあたためよう！



くび
マフラーや
ネック
ウォーマーで
手くび
手ぶくろで
足くび
ブーツや
くつしたで

これらは、血管が皮膚の近くを通っていて、寒いときに体の熱が逃げていきやすいところです。ここをあたためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えをおさえることができ、体があたまるのです。3つの「くび」を寒さからしっかりガードしましょう！



低温やけどに注意！
カイロや暖房などに長時間あたっていると皮膚が痛みや熱さを感じにくくなり、やけどと同じ症状になる「低温やけど」になってしまいます。皮膚に直接あてない、時間を決めるなど工夫してみましょう。

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」を冬休みに配付します。毎日の検温や1日3回の歯みがきも忘れずに行い、自分の健康は自分で守っていきましょう！