

ほけんだより

元気な豊浜っ子 11月

発行日 R2. 11. 16
豊浜小学校保健室

～保護者～



〇服装について

今年は感染症対策のため、教室や校内で例年以上に換気をしています。体が冷えることも予想されますので調節しやすく温かい服装で過ごせますよう、御配慮お願いいたします。

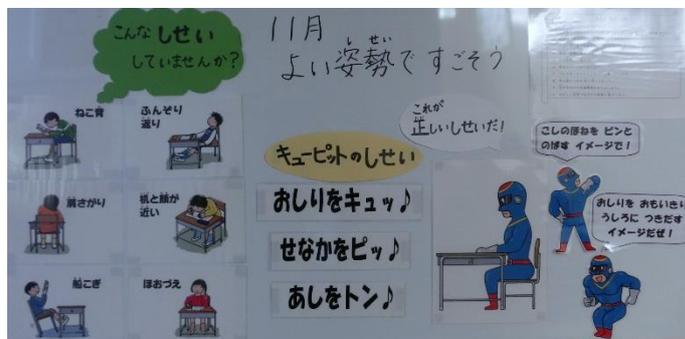
〇ハンカチについて

手を洗う回数が増えています。ハンカチが1枚だとすぐに濡れてしまったり、濡れたままのハンカチを入れたポケットが冷たくなってしまったりすることもあります。ハンカチは2、3枚持たせていただくと安心です。御協力よろしくをお願いいたします。

11月の保健目標「よい姿勢で過ごそう」

11月の「健康安全の日」の放送では、正しい姿勢について紹介し、机と椅子の高さを調整しました。姿勢は健康への影響だけでなく学習への取り組みにも影響を与えます。食事の際や家庭学習の際に、姿勢について話題にいただければと思います。

写真は保健室前の掲示物です。



4年生 歯みがき教室を実施

11月9日に歯科衛生士の寺田さんと深谷さんによる歯みがき教室が行われました。今年度は、感染症対策のため実習はできませんでしたが、歯の模型を使った磨き方を見せていただきました。「歯ブラシのつま先とかかどを使って歯をみがきたい」「歯ブラシを細かく動かしてみがきたい」など具体的な目標を立てることができました。

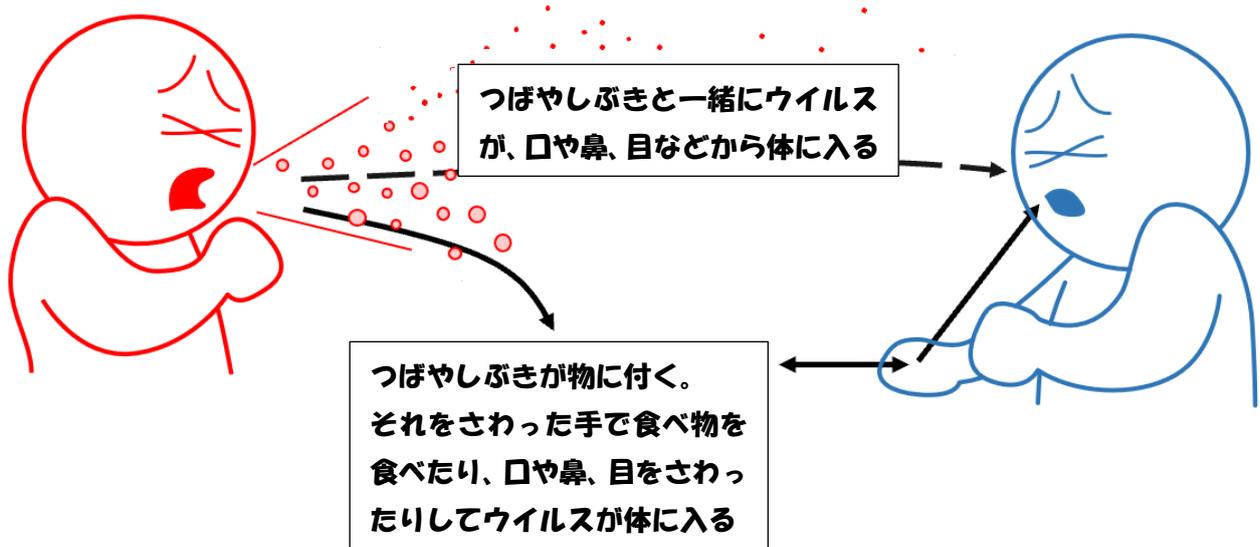


～豊浜っこのみなさん～

11月も中ごろになり、いよいよ冬が近づいてきました。冬になると、はやるものはなんでしょうか？かぜ、インフルエンザですね。今年は、さらにコロナウイルスの大流行も心配されています。豊浜小のみんなが感染症にかからないよう、一人一人ができることをしましょう。

ウイルスはどうやって広がるの？

せきやくしゃみ、会話をすると、つばやしびきがとびます。
最大で2メートルくらいとぶといわれています



日本医師会 COVID-19 有識者会議「新型コロナウイルス感染症制御における「換気」に関して」を参考にさせていただきました

一人一人ができることってなんだろう？

① マスクをしっかりとつけること

マスクをつけることで、つばやしびきが飛ぶのをふせぐことができます。

あごにかけたり、鼻を出したりしないでしっかりとつけましょう。



② 手洗い、アルコール消毒

水がつめたいから、めんどくさいから、忘れてしまう、そんな理由で手を洗っていない人はいないでしょうか？学校では、教室に入る前、給食の前、トイレの後、たくさんの人が使うものに触る前と後に、手洗い、アルコール消毒をしましょう。



③ 換気や両手間隔（ソーシャルディスタンス）も忘れずにみんなできり組もう！