

ほけんだより

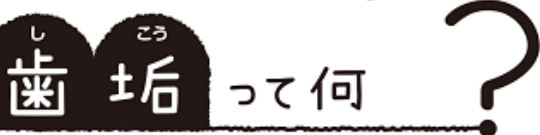
おおさわ学園三鷹市立羽沢小学校
 令和5年11月号 養護教諭：石田可織
 ≪おうちの人と一緒に読んでね≫

木々も色付きはじめ、衣替え。紅葉の美しい季節となりました。
 紅葉は気温が急に下がってくると早く進むといわれています。
 冬に近づいている証拠ですね。冬に流行る感染症にも負けない
 ようにしっかりと体調を整えて、冬本番に備えていきましょう！



☆11月は〇〇記念日がたくさん☆

11月8日は「いい歯」の日



歯の表面についた細菌のかたまりです。
 1mgの歯垢に約1億個以上の細菌が
 いて、これがむし歯や歯周病の原因にもなり
 ます。歯についた歯垢はうがいだけでは取り
 のぞけません。

だから！

毎日の歯みがきが大切なのです。



歯みがきカレンダー

朝・昼・夜 みがけたら色をぬろう

!						
あさ						
ひる						
よる						

11月10日は「いいトイレ」の日

保健室にも寒くなると「おなか痛い子」がやってきます。
 「今日、うんちは出たかな？どなんうんちだった？」と先生が聞いているのは、「うんち」
 からもみんなの体調がわかるからです。体調が悪くなると「うんち」が、びちゃびちゃ
 になったり、出なくなったりします。みんなも自分のうんち、気を付けてみてくださいね。



いいうんちって？

- バナナみたいな形
- きれいな茶色
- においはあまりない
- ストーンと気持ちよく出る



いいうんちを出すために

- 好き嫌いをしない
- 運動をする
- 水分をしっかりとる
- よく寝る
- 早起きをしてトイレの時間をつくる

11月10日は「いいトイレ」の日

うんち君を塗ってみよう！

うんち君がいるマスを塗りつぶすと、文字が
 出てくるよ。さて、トイレの約束は何か？



トイレの約束 流すときは をしめて



☆感染症はまだ身近にあります☆

インフルエンザやコロナ感染症の感染者の人数が下がってきて、どうしても気持ち（きもち）が緩（ゆる）んでしまいます。学校（がっこう）でも、保健給食委員会（ほけんきゅうしょくいいんかい）のみんなが放送（ほうそう）で『ハンカチを持って（も）てくること』『きれいなハンカチで手（て）をふくこと』を呼び掛（よ）けて、液体石鹸（えきたいせけん）を補充（ほじゅう）してくれています。密（みつ）を避（さ）げる、きれいに手（て）を洗（あら）い・マスク（ちやくよう）を着用（ちやくよう）する、こまめに換気（かんき）をする、これはまだ続（つ）げなくてはなりません。みんなが元氣（げんき）に過（す）ごすためにも、ぜひ気（き）を付（つ）けていきましょう。



自分（じぶん）を守（まも）ること（よぼう）は、
周り（まわ）りのみんなのためにも
なるよ。続（つ）けよう…



☆保護者の皆様へ…☆

寒（ひや）くなって空（く）気が乾（かわ）燥（そう）してくると例（れい）年（ねん）、流（り）行（こう）り始（はじ）めるインフル（インフル）エンザ（エンザ）も、今（いま）年は早（はや）い段（だん）階（かい）から流（り）行（こう）り始（はじ）め、インフル（インフル）エンザ（エンザ）A（エー）型（がた）から、徐（じゆ）々（じやく）にB（ビー）型（がた）が出現（しゆげん）しています。
体（てい）の变化（へんか）を早（はや）くキャッチ（キャッチ）するた（た）めにも、御（ご）家（か）庭（てい）で（で）の体（てい）調（てう）管（かん）理（り）、そ（そ）して無（む）理（り）のな（な）い登（と）校（がう）に引（ひ）き続（つ）き御（ご）協（きょう）力（りき）を何（なに）とぞよ（よ）ろしくお願（ごん）いいた（た）します。

☆学校感染症の用紙を御提出ください☆

インフル（インフル）エンザ（エンザ）お（お）よ（よ）びコ（こ）ロ（ろ）ナ（ナ）感（かん）染（せん）症（しやう）の登（と）校（がう）届（とど）は第（だい）5（ご）類（るい）感（かん）染（せん）症（しやう）とな（な）り、保（ほ）護（ご）者（しや）の（の）方（か）が記（き）入（にゅう）する用（よう）紙（し）とな（な）ってお（お）りま（ま）す。学（がく）校（がう）のHP（えっぴ）お（お）よ（よ）び三（さん）鷹（たか）市（し）のHP（えっぴ）か（か）ら（ら）も用（よう）紙（し）を（を）出（で）すこ（こ）とが（が）で（で）きま（ま）す。万（ま）が（が）一（いつ）、御（ご）自（じ）宅（たく）で用（よう）紙（し）がコ（こ）ピ（ピ）ーで（で）き（き）な（な）い（い）な（な）どご（ご）ざ（ざ）い（い）ま（ま）し（し）たら（ら）、い（い）つ（つ）で（で）も御（ご）相（さう）談（だん）し（し）て（て）くだ（くだ）さい。
また、そ（そ）の（の）他（た）の（の）学（がく）校（がう）感（かん）染（せん）症（しやう）及（および）流（り）行（こう）性（せい）疾（しき）患（わん）は医（い）師（し）の記（き）入（にゅう）に（に）よ（よ）る登（と）校（がう）許（きょ）可（か）証（しやう）明（めい）書（しょ）とな（な）りま（ま）すの（の）で、医（い）師（し）に記（き）入（にゅう）を依（よ）頼（らい）し、学（がく）校（がう）へ御（ご）提（てい）出（しゅつ）し（し）て（て）くだ（くだ）さい。



☆健診の結果、受診後の用紙はいつでもお受けしています☆

健（けん）診（しん）に（に）て受（う）診（しん）を（を）し（し）た（た）方（か）がよ（よ）い（い）と（と）い（い）わ（わ）れ（れ）て（て）い（い）た（た）方（か）は、受（う）診（しん）後（ご）い（い）つ（つ）で（で）も用（よう）紙（し）を（を）受（う）け（け）付（つ）け（け）て（て）お（お）り（り）ま（ま）す。御（ご）提（てい）出（しゅつ）く（く）だ（くだ）さい。また、何（なに）か気（き）に（に）なる（なる）こ（こ）と（と）な（な）どご（ご）ざ（ざ）い（い）ま（ま）し（し）たら（ら）、い（い）つ（つ）で（で）も保（ほ）健（けん）室（しつ）ま（ま）で（で）ご（ご）連（れん）絡（らく）を（を）よ（よ）ろしくお願（ごん）いいた（た）します。

