

# ほっぺんだより 12月

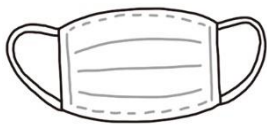
かただしょうがっこう  
 堅田小学校  
 保健室  
 2022.12.22

いよいよ、きびしい寒さの季節がやってきました。空気がカラカラにかわいて、かぜや感染症（インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症など）や、ひふのトラブルが増えてきます。換気・加湿・水分補給を忘れずに、冬の寒さを乗り越えていきましょう。

## クイズで覚えよう! 冬の感染症予防

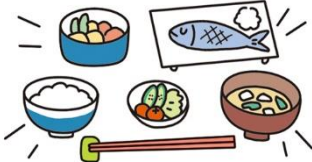
感染症予防はバッチリですか？  
 [ ] にあてはまることばを、  
 【キーワード】から選んでね!

① 手を洗う時はすみずみまで洗うことのほか、[ ] を使うこと、水を [ ] 洗うこと、洗った後に水気をしっかり [ ] こともポイントです。



② 感染を広げないためには、[ ] を。せきやくしゃみで出る、ウィルスがついた [ ] をとめることができます。

③ しめきった部屋の [ ] はどんどんよごれていき、感染症の原因にも。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて [ ] をしてください。



④ 病気を予防し、早くなおすために必要な、私たちのからだの [ ] 。十分な [ ] と [ ] 、適度な [ ] はここでも大切になってきます。

⑤ インフルエンザと診断されると、学校での出欠は [ ] となります。欠席にはならないので、おうちでゆっくり休みましょう。



### キーワード

出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 氷水  
 なが 流して 入院 保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気  
 じょうき 蒸気 集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス  
 たためて ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ

① 石けん、流して、ふき取る ② マスク、飛まつ ③ 空気、換気  
 ④ 抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤ 出席停止

ふゆやす 冬休みも「はみがきカレンダー」に挑戦！！



【色のぬり方】

- \* 1日3回 歯をみがいた日 → 青色をぬろう！
- \* 1日2回 歯をみがいた日 → 黄色をぬろう！
- \* 1日1回 歯をみがいた日 → 赤色をぬろう！
- \* 1日に1回も歯をみがけなかった日 → 色はぬりません！

夏休みと同じように、はみがきをした日にみがいた回数の色をぬろう。

12月・1月 はみがきカレンダー

今回は、学校への提出はいりません。ぜひチャレンジしてみてくださいね！



|       |       |       |       |       |       |       |       |                    |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------|
| 12/24 | 12/25 | 12/26 | 12/27 | 12/28 | 12/29 | 12/30 | 12/31 | 1/1                |
|       |       |       |       |       |       |       |       |                    |
| 1/2   | 1/3   | 1/4   | 1/5   | 1/6   | 1/7   | 1/8   | 1/9   | 1/10               |
|       |       |       |       |       |       |       |       | <b>しぎょうしき 始業式！</b> |

予防しよう！

歯肉炎

歯肉炎は歯についた歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが  
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養  
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを  
残さない



歯医者さんで  
定期検診を受ける

おうちの方へ

学期末に2学期の身体測定と視力検査の結果を「健康の記録」でお知らせします。

「健康の記録」はあゆみの袋に入れてお渡ししていますので、ご確認ください。