

保健だより

おうちの方と
一緒に読みましょう

令和3年12月1日
津幡町立萩野台小学校
保健室

今年もあと一ヶ月となりました。寒くなり、様々な感染症が心配されるところです。季節外れですが、石川県内で夏かぜの一種である手足口病が流行しているようです。また、感染性胃腸炎も、石川県で増加傾向にあるようです。また、インフルエンザについては、昨年度流行しなかった分、今年は流行するのではないかとされています。今後の増加が気になるところです。

毎日手洗いやうがいをしっかり行い、十分なすいみん・栄養をとり、体の抵抗力を高めましょう。

* 毎朝ご家庭での健康観察をお願いします。

感染性胃腸炎（ノロウイルス）について

感染性胃腸炎の感染力はとても強く、わずか18個のノロウイルスで感染します。突然の嘔吐、下痢が症状です。予防は、手洗いの徹底です。

今月のほけんもくひょう

☆ 寒さに負けない体をつくろう

手洗いは、トイレの後、調理の前、

食事の時、帰宅後と、こまめに行

いましょう。必ず石けんを使うこ

とも忘れずに！

学校では、引き続き、登校後や

長休み、掃除の後などもしっかり洗

いましょう。

あわあわ手洗いの歌
を思い出してね！！

☆手洗い

せっけんをつけて30秒（手のひら、手のこう、指の間、つめ、親指、手首）



ゲリをしたときは
こんなものを
とってください

水分の補給に



回復してきたら



裏面あり

あ、あぶない！！ポケットに手をいれたまま歩くと・・・

風が冷たくなってきました。登下校中や学校にいる時に、ポケットに手をいれて歩いている人が増えてきました。ポケットに手をいれて歩いて、そのまま転んでしまうと、とっさに手が出なくて眼や顔、歯をぶつけて大きなけがにつながります！！



寒くても元気にポケット

から手を出して歩きましょう。

登下校中は、手袋を使うといいですね。



首、手首、足首には
太い血管が通っているので、ここをあたためると、
体があたたまりやすいといわれています！

保護者の皆様へ

① 歯科・眼科の受診について

1学期の歯科検診や10月の視力検査後に受診・治療が必要なお子さんにお知らせをお渡ししましたが、受診はお済みでしょうか？平日は習い事や保護者の皆様の仕事等でなかなか行けないかと思えます。学年があがるにつれて、特に6年生は中学校に入学すると、ますます時間が限られてきますので、早めの受診・治療をお願いします。

むし歯がある等、口腔内が良くない状態の場合、ウイルスがつきやすく、風邪やコロナにかかりやすいといわれています。

ぜひ、冬休み中に受診・治療をお勧めいたします。受診・治療が終わりましたら、受診勧告用紙もしくは連絡帳等でお知らせ下さい。

② 「わたしの健康手帳」持ち帰りについて

12月14日頃にわたしの健康手帳を一旦持ち帰ります。10月の視力測定結果、11月の体重測定結果、2学期の保健室来室状況をご覧ください。ご覧になられたら、12月20日（月）までに担任に提出してください。なお、押印欄はございません。よろしくお願いいたします。