

ほけんだより9月

能登町立小木小学校 保健室 令和6年 9月 9日 No.7

げんきをアップしてクリーンに!

9月4日～10日は
げんきアップウィークです。
体を夏休みモードから、
少しずつ学校モードにして
いしましょう。
提出日は **11日(水)** です。

スイッチ

Switch! ✨

夏休みモード
↓
学校モード

夜ふかしをせず、
① 早めに寝る
朝起きたら
② 朝日を浴びる
朝ごはんを
③ しっかり食べる

それでも、
学校に行きたくない
なんだかだるい
心が疲れているのかもしれない
でも、ひとりで悩まず、保健室に相談に来て
ください。

学校

クリーンチェックの結果		
9月 3日		
学年	ハンカチ・ティッシュ・つめ全部〇の人数	
1年生	4 / 4 人	
2・3年生	8 / 13 人	
4・5年生	11 / 15 人	
6年生	4 / 9 人	

もう少しがんばりましょう!

左の表は、毎週火曜日に保健給食委員会で
行っているクリーンチェックの結果です。つめ・ハンカ
チ・ティッシュの三項目について確認し、全員全項目
〇だと花丸がつかます。
だんだん、3つそろって〇の人数が多くなってきて
います。ぜんぶそろると、さわやかな気分ですごせそ
うですね。

手洗いを
しっかり

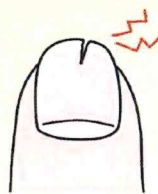
かんせい させよう!!

手を洗った後に、水気をふき
とらないと、せっかくよごれ
やばい菌をおとしても、また
手につきやすくなったり、手
が「はだあれ」になったりす
ることも・・・
せいけつなハンカチでふくこ
とで、手洗いを かんせい
させましょう!



あなたの **つめ、のびて** いませんか?

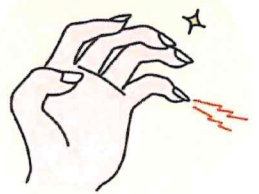
われる!



ひっかく!



はがれる!



意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れる
ときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけ
がをしやすくなります。手のつめの長さは、手の
ひらのほうから指を見て、出ていないくらい
がちょうどいいといわれています。1週間に
1回くらいはチェックするようにしましょう。
あわせて足のつめもお忘れなく!



みなおし!



かんせんしょうたいさく 感染症対策

いしかわけん なつまえ ひ つづ てあしくちびょうけいほう はつれい の とちょう しょうちゅうがっこう
 石川県では、夏前から引き続き手足口病警報が発令されています。能登町の小中学校
 では他にも新型コロナウイルス、マイコプラズマ感染症に感染する人が出ており、今後
 りゅうこう よそう てあら かんき せき など かんせんしょうたいさく み
 流行することが予想されます。手洗い、換気、咳エチケット等の感染症対策を見な
 おし、体調に気をつけながらすごしましょう。



顔をさわるクセ
気をつけよう

無意識のうちに
顔をさわって
いますよ!



おさらい 手洗いが必要なタイミングは?



※手についたウイルスが口や鼻、目から体に入って感染します。

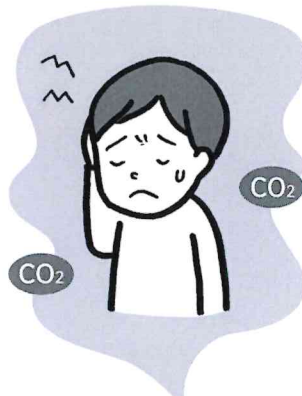
換気をしないと、こんなことに!?



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



ウイルスが増え、
感染しやすくなる

冬の暖房の季節だけでなく、クーラーをつけているときも、1時間に1回程度
 (学校では休み時間ごとに)換気をしましょう。