

すくすく12月号

しんがた
新型コロナウイルスもインフルエンザも／

自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事

●健康観察カードを毎日必ず提出する。

まいあさけんおん 每朝検温し、自分の体調を確認してください。

また生活習慣を整え、風邪に負けないからだづくりをしましょう。



●手洗い・うがいをしっかりとする。

せっかくの石けんをよく泡立てましょう。こまめに手洗い・うがいをしてください。



●マスクをする。

よび 予備のマスクをランドセルに必ず入れておいてください。

●清潔なハンカチを身につける。

せいけつ 清潔なハンカチで手をふきましょう。

わすめ ティッシュも忘れずに身につけてください。



●換気をする。

そと 外の新鮮な空気を入れて、部屋の中の空気をきれいにしましょう。



●なるべく人の距離を保つ。

ひと 人とくっつかない。

ひと 人が多い所に行かない。



●並木小の換気の方法

じゅぎょうちゅう じゅうしき こうひょう 授業中や給食中は可能な限り、常時対角線上に2カ所(窓と扉)を20cm程度開ける。

しつおん いじょう たのも 室温17℃以上を保てるように、開閉して調節する。

じゅぎょうかいし ほんご 授業開始20分後には、3~5分間、窓・扉を開ける。

やす じかん そじ じかん やす まど とびら おお あ 休み時間や掃除の時間は、窓・扉を開ける。

令和2年12月1日
並木小学校 保健室

●マスクのときも鼻呼吸！

はなこきゅう マスクを付けると息苦しくなって口呼吸をしていませんか？

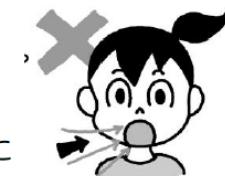
こうこきゅう 口呼吸だと、ほこりやウイルスなどがたくさん含まれているふく

かんそう 乾燥した冷たい空気がそのまま体の中に入ってしまいます。

はなこきゅう しかし鼻呼吸をすると、鼻毛などがフィルターの役割をはなげ

はな くうき あたたか かしこ 体への負担が減ります。マスクのときも、鼻呼吸をするように

はなこきゅう はなげ やくわり きをつけてみましょう。



ふゆやす まえ はいふ 冬休み前に配布します。

☆☆冬休み健康観察カード☆☆

ふゆやす じぶん けんこうかんさつ 冬休みも自分の健康状態を毎日必ず確認しましょう。

また、チャレンジで取り組んでみてください。



☆☆歯のみがき方調べ☆☆

カラーテスターをして、自分の歯みがきの状態や、みがき方のくせをし 知りましょう。むし歯や歯周病の原因となる歯垢をしっかりと落としましょう。

ふゆやす とく かつ か ていしゃつ ~冬休みに取り組み、1月8日に提出しましょう~

●保護者のみなさまへ

けんこうしんせん けっか ちりょう けんさ ひつよう 健康診断の結果、治療や検査が必要だった人は、時間が取りやすいこの機会にじゅしん とく ぱ ようちゅういにゅうし えいきゅうし 受診をしましょう。特に、むし歯や要注意乳歯(永久歯のじゃまをしている乳歯)がある人は、早急に受診をお願いいたします。

ことし ほり ことし の むし歯は、今年のうちに治しましょう！

こんねんどぢゅう すべ ひと ちりょう お 今年度中に、全ての人の治療が終わるといいですね。

