



ほけんだより12月

令和7年12月1日 高原小学校保健室



今年も残すところ、あとわずかとなりました。もう少しでみんなが楽しみにしている冬休みですね!冬休みまで残り22日、かぜをひかず、元気に学校へ来れるように、引き続き手洗いうがいをして、感染症予防に努めていきましょう!

歯を大切に!歯みがき教室!

11月7日に歯科衛生士さんをお呼びし、4・6年生を対象に歯みがき教室を行いました。4年生では、おやつを食べ方について、6年生では、むし歯と歯肉炎について教えていただきました。歯垢染め出し液を使って、歯みがきチェックをしました。みんな思ったより歯が赤く染まったことにおどろいていました。歯みがきのポイントを教えていただきながら、ていねいにみがきました。「自信があったのにきれいにみがけていなかった」「これからはおやつをダラダラ食べないようにする」など感想があがり、あらためて、自身の生活や歯みがきを振り返ることができました。



とうじなら 冬至の習わしで、かぜに負けない体作り!



冬至とは、「一年でもっとも昼の時間が短い日」です。冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとよいとされています。かぼちゃにはβカロテンやビタミンが入っており、ゆず湯には血行促進、保湿、リラックス効果などがあります。これらは、かぜ予防に役立ちます。冬も元気に過ごすために、積極的に野菜を食べ、お風呂にゆっくり浸かってくださいね!



クイズで覚えよう!

冬の感染症予防

冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。【キーワードからえらんでね】

①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほかに、()を使うこと、水でしっかり()こと、洗った後に水気をしっかりハンカチで()こともポイント。



②感染を広げないためにも()をしよう。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた()を止めることができるよ。

③しめきった部屋の()はどんどん汚れていき、感染症の原因に。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて()をしよう。



【キーワード】換気 栄養 流す 保つ 集中力 すいみん 石けん かぜ 空気 氷水 アルコール ためて ふく 飛まつ 体 マスク 体そう そうじ

こたえ:①石けん、流す、ふく ②マスク、飛まつ ③空気、換気

発症日を入れてね



登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
	にち	にち	にち	にち	にち	にち	にち	にち	にち	
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開			
	★		症状軽快				登校再開			
	★			症状軽快			登校再開			
	★				症状軽快		登校再開			
	★		🦠			症状軽快	登校再開			
🦠 発症	\ コロナもインフルもここは同じ /						コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」			
インフル	★	解熱					登校再開			
	★		解熱				登校再開			
	★			解熱			登校再開			
	★				解熱		登校再開			
	★					解熱	登校再開			
	★						登校再開		登校再開	