ほけんだより12月

十四山
西部小学校
No. 8
H29.12.01

今年もとうとう最後の月になり、気がつくと寒さも厳しくなってきました。みなさんはカゼをひいていませんか？手洗いをこまめにして、カゼ予防を行い、残り１か月も元気いっぱいに過ごしましょうね★

カゼをひいたときのウソ・ホント

解熱剤はむやみに使わない・・・ ホント

熱はウイルスと戦う力を高めるため、脳の指令で上がっているのです。ただし高熱が続くと体力を消耗するので解熱剤で下げます。

おふろに入ってはダメ・・・ ウソ

体温が上がるとウイルスと戦う力も高まります。水蒸気による加湿ものどにいいです。ただし、「おうと」や「げり」、「高熱」があるときは入らないほうがよいでしょう。

厚着で汗をだすと治る・・・ ウソ

熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力を余分に消耗します。

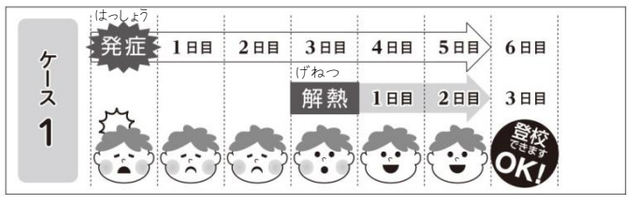
水分をこまめにとる・・・ ホント

食欲が落ちると水分をとる量も減ります。発熱のために汗も多く出るので、水分の補給は大切です。

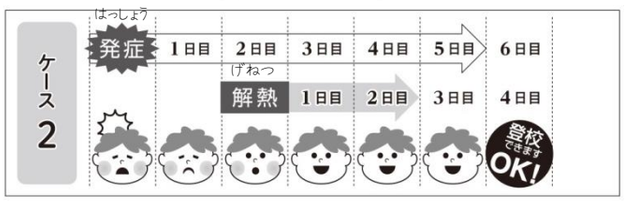
インフルエンザ いつから登校していいの？

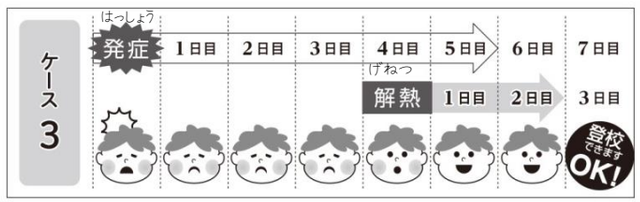
登校していいのは、この２つがそろった時です。

解熱後 **2日**が経過している ＋ 発症後 **5日**が経過している



※発熱がみられた日を発症とします。
※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK





★せいけつちょうさ中間結果★

気温も下がり、風邪を引きやすい季節ですね。手洗いをして風邪を予防しましょうね★手洗いをするときはハンカチが必要ですね。毎日きれいなハンカチを持ってきていますか？(*^_^*)

４月から毎週火曜日にしている「せいけつちょうさ」の中間報告をしたいと思います!!

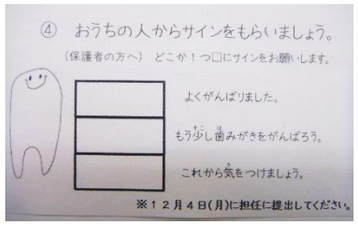
結果はこちら!!!

こちらの結果は、１１月１４日現在の結果です。４年生が２３個でトップ、そして５年生が２２個と続いています。ハンカチやティッシュはケガをしたときも役に立ちます。普段からハンカチ・ティッシュを持ち歩いて、つめは整えておきましょうね(^^♪

★はみピカ教室を行いました★

１１月２０日(月)～３０日(木)にかけて、各学年ではみピカ教室(歯の染め出し指導)を行いました。自分の歯の形に合った歯の磨き方を身につけてほしいと思います。はみピカ教室の時にとった写真を配布します。お家の人に見せてくださいね!「しこう」を残さないためにも、お家でも丁寧な歯みがきをしましょうね★

～保護者の方へ～

本日１２月１日(金)に、はみピカ教室の時に撮影した子どもたちの口腔写真を、ワークシートに貼った状態で配布します。ワークシートの裏面に保護者のサインを記入していただく箇所があります。見ていただきましたら、サインをお願いします。このワークシートは１２月４日(月)に担任に提出していただきます。

お家でも子どもたちの歯みがきの仕方について、話す機会にしていただきたいと思いますので、宜しくお願い致します。