

ほけんだより11月号

おうちの人といっしょに
読みましょう。

《11月の保健目標》 ・ていねいに手を洗おう

秋が深まり、朝晩は冷え込むようになってきました。10月もさまざまな感染症がみられていましたが、寒くなってくるとインフルエンザや感染性胃腸炎などが流行しやすくなります。感染症予防の基本である「手洗い」を毎日ていねいに続けることで、病気の予防をしていきましょう。

手洗いのやり方を見直しましょう。

石けんやハンドソープで10～15秒間よく洗ったあと流水で10～15秒すすぎ、ハンカチでふきます。

手洗いは、いつ、やればいいのか？

必ずやってほしいのは、次のとおりです。

【学校では】

★朝、登校してすぐ ★トイレの後 ★給食の前

【家や出かけたときは】

★外から帰った時 ★トイレの後 ★食事おやつの前

♪～あわあわ手洗いの歌～♪
てあら めいじん
手洗い名人になろう！

1 「おねがい」
手のひらをあらいましょう。

2 「カメ」
手のこうをあらいましょう。

3 「お山」
ゆびのあいだをあらいましょう。

4 「おおかみ」
ゆびさきをあらいましょう。

5 「バイク」
おやゆびをあらいましょう。

6 「つがまえた！」
てくびをあらいましょう。

保健委員会による毎月の健康衛生検査の結果、「朝の手洗い」をしている人が約50%(全体の半分くらい)しかいない、ということがわかりました。朝の放送で、保健委員会が手洗いの呼びかけをしています。放送を聞き、まだ手を洗っていない場合は、必ず洗うようにしてくださいね。また、ハンカチを毎日持ってくるよう、おうちの方にも協力してもらい準備しましょう。

感染症予防のため、次のことも効果的です。

うがい

マスクをする

予防接種を受ける



人混みをさける

よく寝る

バランスのいい食事



外で元気に遊ぶ

適度な運動



《おうちの方へ》

欠席連絡について、いつもご協力ありがとうございます。病欠の場合ですが、おもな症状を報告してください。「体調不良」ではなく具体的にお願いします。例：発熱、頭痛、かぜ症状（のど痛、せき、鼻水鼻づまり）、腹痛、下痢、嘔吐、吐き気、発疹、だるい、気持ちが悪い、など それをもとに、毎日、症状別で学校の集計を報告しております。今後ともご協力よろしくお願いたします。