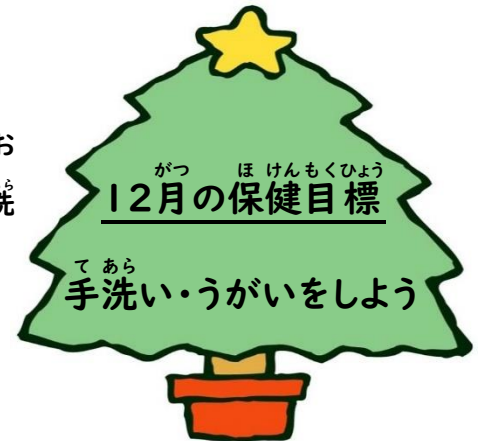




さいたま市立海老沼小学校保健室 令和6年12月2日 発行

今年も終わりに近づいています。1年間、元気に過ごすことはできましたか？
みなさんが楽しみにしている冬休みまであと3週間ほどです。クリスマスやお正月を健康に過ごせるように、手洗い・うがいをこまめにやりましょう。また、手洗いの後には、清潔なハンカチで手をふくことも大切です。
来年、元気なみなさんに会えることを楽しみにしていますよ



海老沼小学校 「いい歯」の日 ～振り返り～

★親子歯みがきテスト★

歯みがきテストの結果はどうでしたか？おうちの人と一緒に、歯みがきについて考える機会がもてたようですね。これからも歯みがきを続けて自分の歯を大切にしましょうね。寄せられた感想の一部を紹介します♪

～えびっ子より～

- ・奥歯や歯のうら側がみがけていなかった。
- ・みがいているつもりでも、みがけていなかった。
- ・意外と前歯がみがけていなかった。
- ・赤く染まったところをきれいにすることで、正しい歯のみがき方を改めて知ることができた。
- ・フロスも使いたい。

～おうちの方より～

- ・時間をかけて、子どもと一緒にみがこうと思う。
- ・想像していたよりも、しっかりみがけていて安心した。
- ・親子で声をかけ合いながら、すみずみまでみがけるようにがんばろうね。
- ・思ったよりみがけていなくて、まだまだ仕上げみがきが必要だと思った。
- ・親子で楽しみながらできた。

★放送★

保健委員会の児童が11月8日に、歯みがきの大切さと良いハブラシについて、放送を行いました。何回も練習して、はきはきと話すことができました。

保護者の方へ
親子歯みがきテストへのご協力、
ありがとうございました。



ふゆやす す かの 冬休みの過ごし方



ちょうしょく た
朝食を食べる



うんどう
運動をする

ゲームやスマホは
じかん き つか
時間を決めて使う



ある
歩きスマホは
しない



かんせんせい いちようえん 感染性胃腸炎について



ノロウイルスやロタウイルスが原因となり、秋から冬にかけて流行することが多い病気です。

おなかが痛くなったり、熱がでたり、げりやおう吐などの症状がでます。

予防するためには、手洗いをていねいに行うことが大切です。感染性胃腸炎のウイルスには、アルコール消毒はききません。また、調理の際は、食材を中心まで十分に加熱することが大切です。

感染性胃腸炎は、げりやおう吐が治まり、通常の食事がとれるようになるまでは、お休みしましょう。ただし、病状により、医師から感染のおそれがないと認められる場合については、この限りではありません。

お子様が学校において、おう吐などで衣服等を汚してしまった場合は、感染症拡大防止のため、学校では洗わず、衣服はそのままの状態でお持ち帰りいただきます。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

ほけんしつ 日記



あっという間に12月ですね。朝や夜、はいた息が真っ白になるほど、寒い日が続いていますね。

寒くなると増えてくるのが、上着やズボンのポケットに手を入れて歩く人です。

転んでしまったとき、すぐに手をつくことができずに、顔や頭をけがしてしまうおそれがあります。

とってもキケンです。寒い時には、てぶくろを使いましょうね。

その一方で、寒さに強いえびっ子もいるようで、半そで半ズボンでいる人を見かけることもあります。

見ている先生がごぞえてしまいそうです。気温や体調に合わせて服装を調節できるといいですね。