

ほけんだより 12月

令和4年12月1日
ふじみ野市立上野台小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

2022年も残すところあと1か月です。みなさんにとってどんな1年でしたか？体も心も健康に
すごせましたか？もうすぐ楽しい冬休みです。おうちの人と一緒に今年を振り返って、来年の健康
目標を立ててみてください。休み中も生活リズムをくずさないようにして、3学期を元気に新た
な気持ちでスタートできるといいですね。

今月の保健目標 寒さに負けず体を動かそう



9月～11月に保健室でけがの手当てをした人は

509人 でした。

「けがをふせぐ3つのポイント」を覚えていますか？

①(廊下を)あるこう! ②(ルールを)まもろう!

③(まわりを)みよう! です。

上野台小学校のみんなで気をつけていきましょう。

保健委員会の5、6年生が校内でけがをしやすい

キケンな場所について調べてまとめてくれました。

3学期に掲示しますのでぜひ、みてください。



歯科保健教育(6年生)



ふじみ野市保健センターの歯科衛生士さんに歯肉炎や

上手な歯のみがき方について教わりました。ポイントは

- ①みがく順番をきめて
- ②軽い力で
- ③細かく
- ④歯ブラシのつま先やかかとをうまく使って
- ⑤歯と歯肉の境目にもあててみがくことです。



栄養士さんからは飲み物に含まれる砂糖の量について
教わりました。清涼飲料水の砂糖の量に驚いていました。



歯肉炎のにおいを体験しました。

「うわっ・・・」という反応です。

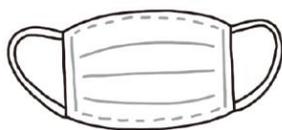
毎日の歯みがきが大切です。

クイズで
おぼえよう!

ふゆ かん せん しょう よ ぼう
冬の感染症予防

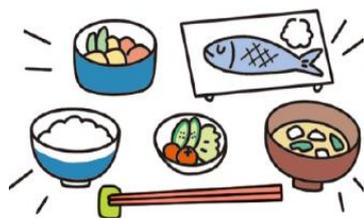
()にあてはまる言葉を
下のキーワードから選んで
入れてみましょう。

①手を洗うときはすみずみまで洗うことのほか、()を使うこと、
洗ったあとは()でしっかりふくことがポイントです。



②感染を広げないために()をつけましょう。せきやくしゃみ
などで出る、ウイルスがついた()をとめることができます。

③しめきった教室の()はしだいによごれていき、感染症の原因
になります。休み時間にはドアも開けて()をしましょう。



④様々な病気にかからない、病気を早くなおすためには、からだの
()が必要です。その力をつけるために十分なすいみんと
栄養バランスのよい()、適度な()が大切です。

<キーワード> マスク 換気 運動 食事 抵抗力
石けん 空気 飛まつ ハンカチやタオル

保護者の方へ

今冬は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行
が懸念されます。インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱
した後2日を経過するまで」ですので、下のイラストと合わせてご確認ください。

なお、登校可となってもお子さんの回復の様子などを十分に考慮し、
必要に応じて医師ともご相談の上、登校の可否をご判断ください。



経過日数 発熱期間	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	⊗	⊗	☺	☺	☺	☺	🏠	
3日間	⊗	⊗	⊗	☺	☺	☺	🏠	
4日間	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	🏠	
5日間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	☺	☺	🏠

⊗ 発熱 ☺ 解熱 🏠 登校可 ※「発症した日」は発熱した日をさします。