

令和5年11月1日 練馬区立北町小学校 校長 瀧嶋 克己 保健室

少しずつ気温の低い日が多くなり、冬の気配を感じる季節になってきました。 くなったときのために上着を持ってくるなど、脱裂を工夫できるとよいです。 また、これからやってくる本格的な冬に向けて、寒さに負けないじょうぶな体づくりをでいかけましょう。

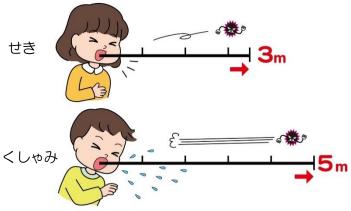


つづけていますか?

゙ţ゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙**けきエチケット」**҅

せきエチケットは、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、かぜなどの「感染症」にかかった(うたがいがあるときもふくめて)とき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。

なぜ、せきエチケットが大切なの?



「懲染症」は、荷種類か懲染の仕方があります。 その中の「飛まつ懲染」では、せきやくしゃみなどで飛び散ったウイルスを吸い込むことで懲染します。

「懲染症」にかかったときに、せきをするとウイルスが3m発まで飛ぶと言われています。くしゃみでは、5m発まで飛んでいくそうです。 教室で考えてみると、 薫粉箭から算と音をおおわずにくしゃみをしたら、5m 音審後ろの席まで飛んでいってしまうかもしれません。 せきやくしゃみをするときは算と音をおおい、おたがいにうつさないようにすることが失切です。

せきエチケットのポイント

(40**1**)

はな <5 鼻と**口をおおう**

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口を おおいます。使ったティッシュはビニール 袋 などに入れてゴミ箱にすてましょう。



とっさのときは「そで」でカバー



マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ(鼻水やだ液)は、せき・くしゃみとともに鼻と口から飛び散ります。マスクをつけることで予防につながります。







あき しかけんしん おこな 秋の歯科健診を行います!



11月9日(木)・・・・全学年

し、かけかしんとうじつ あさ かなら は **歯科健診当日の朝は、必ず歯をみがいてきてください。**

類の歯科健診では、むし歯の有無のみをみます。むし歯がみつかった炎には、後日お知らせを配布します。

11 BE CUES BE



🥶 はみがきクイズ!



Q1. 歯をみがくときは…? (1)

A: 対を入れてみがく

B:軽くみがく



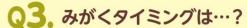






Q2. 歯をみがくときは···?(2)

A:こきざみに動かす B:犬きく動かす



A: 食べたらすぐ B: 2時間たってから









A: なおせる B: なおせない

05. 歯ブラシのとりかえは…?

A:1か月に1度くらい

B:3か月に1度くらい



(A··· 2 Q , A··· 4 Q , A··· 5 Q , A··· 5 Q , B··· 1 Q : £±1)



•





