

12月 ほけんだより 検 検 検

令和3年11月30日(火) 練馬区立南が丘小学校 長 後藤 京子

家庭数 配布

ぶんかてきはっぴょうがい 文化的発表会が終わり、みなさんホッとしているところでしょうか。 るの冷たい風とともに、せきや鼻水、のどのいたみなど、ぐあいが悪い人 が増えてきました。熱がなくても、ぐあいが悪い時には、自分のためにも、 問りの人のためにも、学校は欠席して、おうちでゆっくり休みましょう。 おうちの人のぐあいが悪い時も、学校は欠席しておうちで様子をみましょう。



がつ ほけんもくひょう 12月の保健目標

冬を元気にすごしましょう



保護者の方へ

【歯みがき運動について】

1日(水)~7日(火)の1週間、歯みがき運動として、歯みがきカレンダーを実施します。 朝・夜に歯をみがいたら好きな色でぬり、8日(水)に提出してください。

【目が赤い、まぶたの腫れ、目やにがでる場合は受診を!】 「流行性角結膜炎(はやり目)」の感染報告がありました。

主な症状は、結膜充血、浮腫、目やに、多量の涙、

まぶたの腫れ、異物感(目がゴロゴロする)、 耳前リンパ節の腫れなどです。

非常に感染力が強いため、医師により、

感染の恐れがないと認められるまで**出席停止**となります。 潜伏期間はおよそ1~2週間です。

学校でも、手洗いの徹底、目などを触らない、ハンカチの貸し 借りをしないなど感染対策を行っておりますが、ご家庭でも

ご注意いただき、症状がある場合は、登校させず、必ず眼科を 受診していただくようご協力をお願いいたします。

【爪切りをお願いいたします】

最近、爪が長く伸びていることにより、爪が割れて しまったり、お友達を引っかいたりしてしまうケガが 増えています。

安全に学校生活が送れるよう、ご家庭で1週間に 1回程度、爪を切り、短く保つようにお願いいたします。 「つめ切り曜日」を決めよう!



かぜ・インフルエンザ予防の フローチャート 野菜が苦手。 スタート 手洗い・うがいを 質問に「はい」「いいえ」 よくしている。 で答えて、あてはまるほ うに進んでください。 夜ふかしする ことが多い。 ストレスが 運動することが 大好き。 たまっている。 いいえはい いいえ 窓を開けて空気を 入れかえている。 人混みに 疲れが 行くことが多い。 たまっている。 はい いいえ 元気いっぱい! 気をつけて! このままだと かぜ・インフルエンザ かぜ・インフルエンザの 具合が に負けない人! ウイルスがすぐそばに… 悪くなるかも…