

ほけんだよい2月



令和6年1月31日 新堀小学校保健室

給食後のはみがきテストをしています

3学期は、学年ごとに「給食後のはみがきテスト」を実施します。給食後のはみがきタイムの後、歯垢染めだし液を歯に塗り、みがき残しがないかを確認します。

1年生のはみがきテストでは、初めて染め出しを行う児童もおり、緊張する様子が見られました。がんばって染め出しの薬を塗り、鏡で確認すると、一生懸命みがいたはずなのに、赤く染まっていることに驚いている様子が見られました。みがき方を覚えながら、最後はピカピカの白い歯で笑顔になっていました。



1月22日 | 1年生の様子

感染性胃腸炎になったら

感染性胃腸炎は、ノロウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で感染を広げないために、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

吐物の処理法

- 使い捨てのマスクや手袋を用意します。 ■ 汚れた場所もしっかり消毒します。
- 汚れた衣服は、100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します。色落ちが気になるものは、85℃以上のお湯に2分以上浸します。



地震のときはサルとダンゴムシ

2024年1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」において、被災された皆様にご心よりお見舞いを申し上げます。また、被災地域の安全の確保と一日も早い復興をご心よりお祈り申し上げます。

私たちの住んでいる地域でも、今後地震が起こるだろうと言われています。その時に命を守る行動がとれるように、普段から準備をしておきましょう。

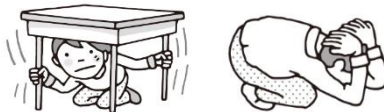
地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。地震のとき、自分の身を守る大切な2つの“ポーズ”があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の脚を対角線に持って膝をつきます。

ダンゴムシのポーズ

周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。



ポイントは、「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

花粉症3本勝負

クイズに正解して、花粉症たちに勝利しよう。

Vs.1
ひっつきむし花粉
「つかない」のはどっち?

ぼうし&綿素材の服

サンバイザー&ウール素材の服

Vs.2
入りがり花粉
「入れない」のはどっち?

マスク&メガネ

おしゃぶり&アイマスク

Vs.3
しがみつき花粉
「落とす」のはどっち?

顔を洗う&うがいをする

足を洗う&大声を出す

答え:ぼうし&綿素材の服
 花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶりましょう。ウール素材のセーターなどは花粉が付きやすいので、綿などのスベスベした素材の服がおススメです。

答え:マスク&メガネ
 花粉は鼻・口・目から入ってくるので、マスクとメガネで防御しましょう。マスクはあまり隙間ができないようにつけましょう。アイマスクは周りが見えないから危ないですね。

答え:顔を洗う&うがいをする
 家に帰ったら、顔を洗って花粉を落としましょう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せます。足も洗っていいけれど、靴をはいていたら花粉はつきませんよね。

花粉症たちには勝てましたか?花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

※花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん過敏になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。花粉が飛び始める1~2週間前には、治療を始めましょう。

心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように、「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にも鬼がいることがあります。

たとえば、

好き嫌いの鬼

いじわる鬼

忘れ物鬼

なまけもの鬼

夜ふかし鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中には、どんな鬼がいますか。

この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

学校保健委員会(6年生薬物乱用防止教室)のお知らせ
 3月5日(火)3時間目(10:50-11:35) 本校体育館
 埼玉県警察少年課「非行防止指導班 あおぞら」による「薬物乱用防止教室」を開催します。6年生児童が参加します。保護者の皆様も参観できます。開催日が近づきましたら、改めてお知らせします。