



2022.12.2

柏市立酒井根西小学校

おうちの人と読んでください

気温がぐっと下がり、いよいよ冬本番です。今年の冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザの両方が流行する可能性があるかと心配されています。こまめな手洗いや十分な睡眠、好き嫌いせず食べる、体調の悪い時は早めに休む等、自分にできることをこれからも続けていきましょう。

12月の保健目標

教室の換気に気をつけよう

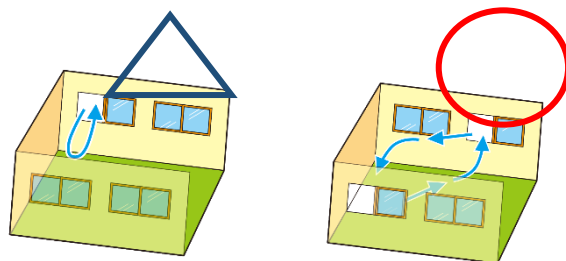
〇換気のポイント〇

校庭側の窓だけではなく、廊下側の窓(もしくはドア)も一緒にあけることで、空気の通り道ができて効率よく換気ができます。

教室ではCO2モニターを置いて、換気がしっかりできているかチェックしています。

～ほけんクイズ～

Q. マスクをしなくて、せきをするとき、だ液(つば)はどのくらいの距離飛ぶ？
①50～60cm ②1～2m ③10m
こたえは保健室前の掲示板をみてね。



3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守っていないのかも。
3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぶ

手首 外に行くときは手袋を忘れずに

足首 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

今年の治療は今年のうちに！

4月の歯科検診でむし歯が見つかった人で、まだ歯医者へ行っていない人はいますか？年末年始は、ほとんどの医療機関が休診となります。治療を終えてすっきりと新年を迎えられるように、早めに受診しましょう。
冬休み中の歯みがきもお忘れなく！



～インフルエンザの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」出席停止となります。登校再開の際は、保護者の方が記入する「インフルエンザ経過報告書」が必要になります。(学校のHPからダウンロードできます。)

※医師の治療証明書は不要です。