

ほけんだより



令和5年11月1日
青梅市立第五小学校

だんだんと肌寒さを感じる季節となりました。かぜ・インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などの流行について、よりいっそう健康への気配りが求められる時季になっていく時季になります。体調管理(手洗い・うがい・十分な睡眠・栄養をとる・衣服の調節など)をこころがけられるよう家庭でも御配慮ください。

元気チェックカード【9月27日(水)】より

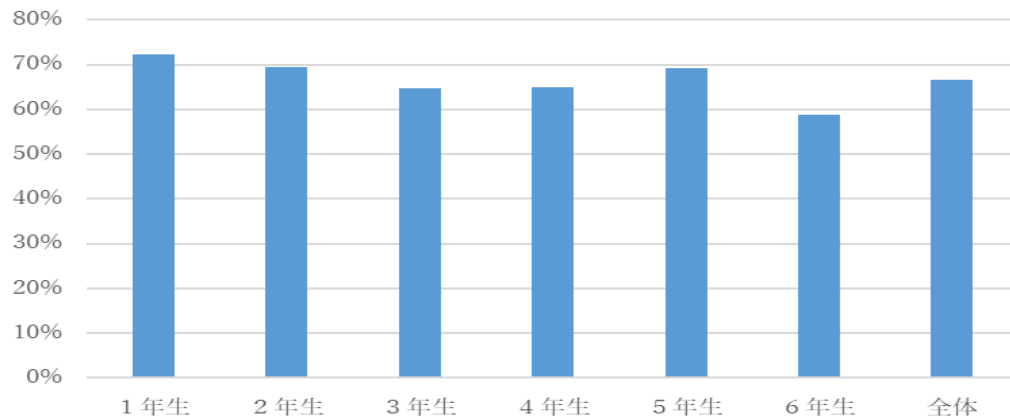
元気チェックカードについて御協力ありがとうございました。

① 就寝時間と②テレビ・スマホ・タブレット等の視聴時間について結果をまとめましたので、御覧ください。

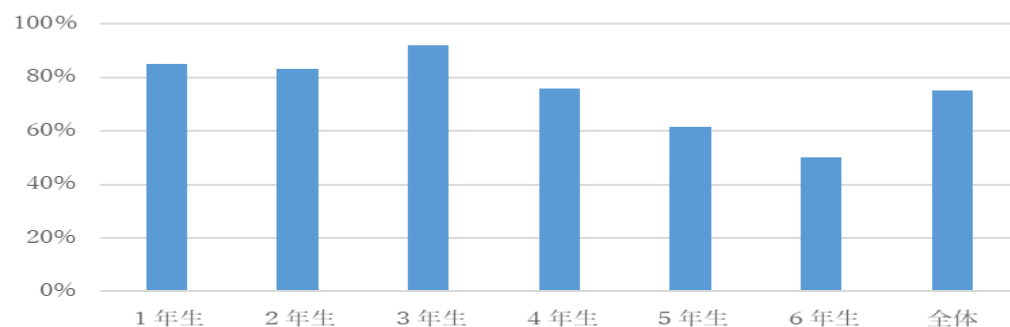
引き続き生活リズムを整えて過ごせるよう、家庭でも御配慮ください。



就寝1～4年生9：30まで 5.6年生10：00まで



テレビ・スマホ・タブレット・ゲーム (2時間以下) 率



つづけていますか?「せきエチケット」



せきエチケットは、新型コロナウイルス感染症やかぜ、インフルエンザなどの感染症にかかった（疑いがある）とき、お互いにつきないようにするためのルールです。

その1 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ごみ箱に捨てましょう。



その2 とっさのときは「そで」でカバー
急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内側で鼻と口をおおいます。手で覆ったときは、すぐに石けんで洗いましょう。

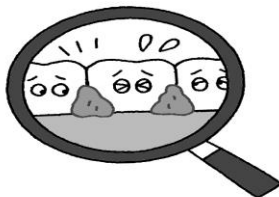
その3 マスクをつける

ウイルスを含んだ飛まつ（鼻水やだ液）は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛び散ります。マスクを着けることで予防につながります。



（落としたり、汚れたりした時のために2～3枚予備をカバンの中に入れておきましょう。）

歯肉炎予防 !! きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



* 丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

保健行事予定

12月11日（月）モアレ検診9：00～

（5年生 6年生対象者：背骨の写真を撮り検査をします。）

12月20日（水）モアレ欠席者検診14：30～15：30

（青梅市福祉センター 2階集会室

：保護者の付き添いになります。）