

ほけんだより 12月



高岡市二塚小学校 保健室

R5.12.1

今年は、インフルエンザの流行が例年より早く訪れました。先月下旬から、本校でもインフルエンザや風邪で体調を崩す人が多くいました。今年も残り1か月。感染対策をしながら、元気に冬を乗り越えましょう。

今月の保健目標

感染症の予防につとめよう！



12月「手洗いチェック週間」を行います

保健体育委員会の活動として、12月5日（火）～12月15日（金）まで「手洗いチェック週間」を実施する予定です。普段丁寧に手を洗っているつもりでも、意外と洗い残しはあるものです。

手洗いチェックでは、児童に蛍光クリームを手付けてもらい、委員会児童がブラックライトを当てて、洗い残しを確認します。洗い残しがあった人は、もう1度手洗いをします。洗い残しがなくなり、きれいな手になった人には「手洗いマスター認定証」を贈呈します。

保健・体育委員会の児童でやってみました

普段通りの手洗いをしました。

手にブラックライトを当てています。

白く光っている部分は、洗い残しがあるところです。委員会児童は、白く光っている部分が多くあり、とても驚いていました。

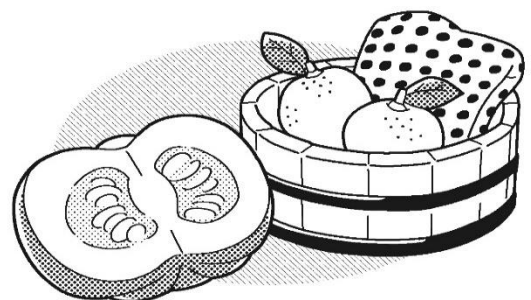


実験



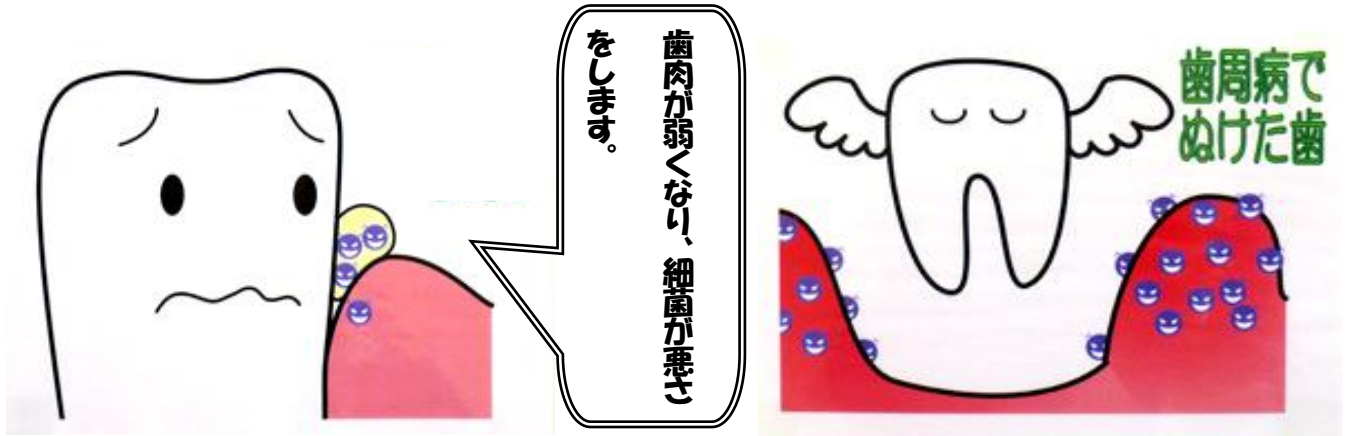
2023年の冬至は12月22日

「冬至」とは、1年の中で夜が最も長くなる日です。今年の冬至は12月22日で、冬至にはゆずを入れたお風呂に入ったり、カボチャを食べたりして、幸運や健康を願う風習があります。



冬休み中に歯の治りょうをしましょう

1学期の歯科検診で、治りょうカードを渡しました。すぐに受診した人もいますが、まだ受診していない人が多くいます。「むし歯じゃないから、病院へ行かなくてもいいや」と思っていないませんか？大人になって歯が抜ける1番の原因は歯周病（歯肉の病気）です。歯がぬける前に治りょうをして、健康な歯に戻しましょう。



クリスマスにチャレンジ

サンタさんからの手紙

サンタさんからのプレゼントは何かな？イラストをヒントに、サンタさんからの手紙を読んでみよう。

Merry Christmas!

みたんな、ふいゆやすたみもげんいきにすごしたてね。したんがっいきにみいんなでえいがたおであえたるようにさむたさにかいてたるげんいきのひたんとをおいくります。げたんきのいみなたもとは、よいくたねてよたくあいそぶことと。さいんたしよくしたっかりいたしよくたじをとたるのもやいくそくだだよ。

ヒント

寒さ対策には、

3つの首を

温めよう！

首

手首 足首