

けんこうひろば



南小学校ほけんだより
令和7年11月7日発行

11月の保健目標 正しい姿勢で生活しよう。

朝晩冷え込む日が増えてきました。茨城県では、インフルエンザ、新型コロナウイルス、マイコプラズマ感染症などが流行中です。本校でも欠席する児童が増えてきています。引き続き、手洗い・うがい、手指消毒、マスク着用といった感染症対策にご協力お願いいたします。

水筒ついて、今月からは中身を緑茶にいただき、お茶うがいの実施にご協力をお願いいたします。お茶に含まれる「カテキン」には抗菌・殺菌作用、抗ウイルス作用があります。ウイルスは鼻や喉に入り込んで症状を引き起こすので、お茶でうがいをするとう�효的にウイルスの増殖を抑えてくれます。



効果的なお茶うがいのやり方

- ①少量のお茶を口に含み、口の中を軽くゆすぎ吐き出す。
- ②喉の奥までお茶を入れるようにして、10～20秒間ガラガラうがいをする。

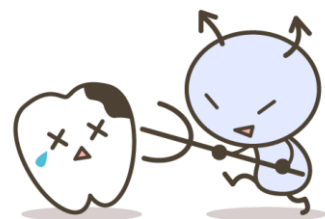


こまめにお茶うがいをして、みんなで感染症を予防しましょう！

「歯科検診受診報告書」について

今年の歯科検診結果をお知らせしてから、67名の児童から受診報告書が届いております。受診、治療を受けられましたら、受診報告書の提出をお願いいたします。

むし歯はケガや風邪と違い、自然治癒することはありません。放っておけばどんどん進行します。歯は、一生使う大事なものです。早い段階での治療をお願いいたします。



がん教育講演会を開催します

12月12日（金）11：30より、茨城県がん体験談スピーカーバンクの志賀俊彦先生をお招きし、「がん教育講演会」を開催します。

この講演会は、がんについての正しい理解と、がん患者や家族等、がんに向き合う人々に対する共感的な理解を深めることを通して、自他の健康と命の大切さについて学び、共に生きる社会づくりに寄与する資質や能力の育成を図ることを目的としています。

講演会は6学年を対象に実施しますが、全保護者の皆様の参加が可能ですので、ぜひご参加ください。後日、マチコミメールにて、詳細・出欠確認を送付いたします。

また、講演の内容等で配慮が必要な場合は、事前に学校へご相談いただきたく存じます。よろしくお願いいたします。

手を清潔にして、感染症を予防しましょう。

冬になると、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行します。こうした感染症対策には、手洗いやアルコール消毒などで手を清潔にしておくことが大切です。

私たちの手は、日常生活でいろいろなものに触れるため、感染者から排出されたウイルスや細菌などの病原体が付着していることがあります。こうした病原体が付着した手で、自らの口や鼻を触ると、病原体が体内に入り、感染することがあります

©少年写真新聞社

汚れをしっかりと落とす 手洗いの方法

1



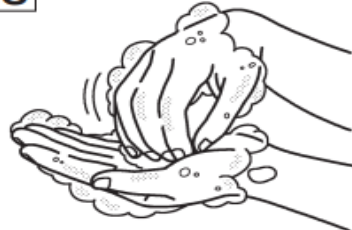
流水で手をぬらし、石けんをつけてよく泡立てて、手のひらを洗います

2



手の甲を伸ばすように洗います

3



指先・爪の間をこすり洗います

4



指と指の間を洗います

5



親指をねじり洗います

6

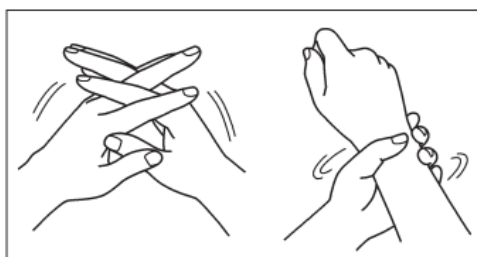


手首をねじり洗います

手についた石けんの泡は、水でしっかり洗い流し、清潔なハンカチやタオルで水気を拭き取ります。

アルコール消毒も有効

インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスなどは、アルコール消毒によって感染力を失わせることができます。アルコール消毒をする際は、手を洗うときと同じように、指先や指の間、手首など、すみずみまでアルコールをすり込みましょう。ただし、冬に感染が増えるノロウイルスなどはアルコールが効かないので、石けん手洗いもこまめに行いましょう。



ハンカチは清潔に保ちましょう。感染症を予防するうえでは、使用済みのハンカチやタオルの貸し借りをしないことも大切です。

