

ほけんだより

平成 29 年 12 月 7 日 No.13

舞鶴市立吉原小学校保健室

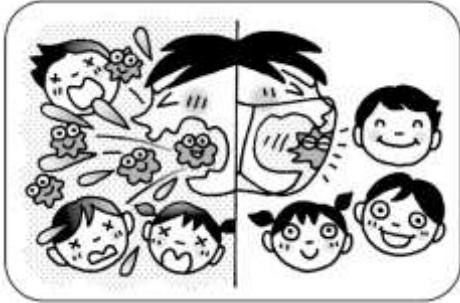
おうちの方と一緒に読みましょう

12月のほけん目標

冬の病気を予防しよう

かんせんしょう よぼう

感染症を予防しよう！



①マスクをつけよう

感染した人のくしゃみや咳の中
にはウイルスがたくさん入っています。
つばは水分を含み重いですが、
2 メートルくらい飛びます。感染している
人がマスクをすれば、うつる危険は
ずいぶん減りますね。

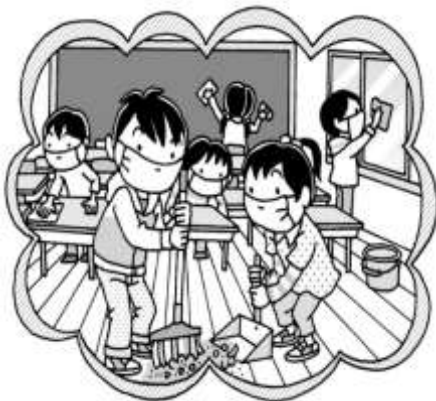
②手洗いうがいや 換気しよう

気がつかずにウイルスのついた
ものに触った人がその手で鼻や
口、目などを触るとうつります。
石鹸の手洗いで、しっかりウイルス
を流してしまうのが一番の予防
です。

③生活リズムを整えよう

誰でもうつる側、うつす側にな
るのが感染症です。ウイルスや細菌
を身体に入れないよう注意し、生活
リズムを整えて、身体力を強く
することが大切です。

掃除中にマスクを着けよう！



感染症を予防するために掃除中にもマスクを着用します。

目的は

- 掃除で舞上がったほこりなどを吸い込まないようにするため
- 喉を乾燥やホコリから守るため
- 手で口や鼻を触らないようにするため

です。

毎日、掃除用のマスクを持ってきました。ハンカチ・ティッシュも忘れ
ずに持ってきました。

保護者 様

11月29日(水)に全学年に歯科検診を行いました。歯茎のきわや奥歯などみがき残しのある
児童が多くいました。御家庭でも時々ブラッシングの点検をお願いします。また、全児童に歯
科検診の結果を配布しました。受診が必要な場合は早めに歯科医を受診してください。受診し
た後は必ず歯科受診報告を学校に提出してください。よろしく願いいたします。