



令和4年12月6日(火)
山口市立平川小学校
保健室

今月に入り、いよいよ本格的な寒い冬がやってきました。2022年も残すところ一か月を切り
ました。みなさんにとって今年一年は、どんな年でしたか？「こんなことが出来るようになった」、
「これをして楽しかった」など小さなことでも良かったことを思い浮かべてみてください。今年一年
をよい気持ちで、元気に締めくくることができるといいですね。



12月の保健目標

病気に負けない体をつくろう

冬は、かぜやインフルエンザ、胃腸炎という病気に加えて、新型コロナウイルス感染症の感染
もまだまだ油断できません。病気に負けない強い体をつくっていきましょう。

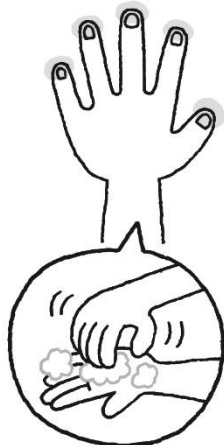
病気に負けない強い体をつくるためのポイント！

ポイント① こまめな手洗い

病気の予防の基本は「手洗い」です。石けんを使って30秒くらい時間をかけて洗いましょ
う。特に気をつけて洗ってほしい場所は、指と爪の間、親指・手首、指と指の間です。

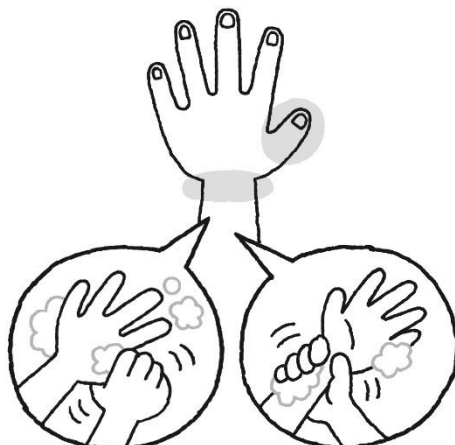
洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる

平川小で給食前に流れているあわあ
わ手洗いの歌を歌いながら洗ってね！

ポイント② ^{はや はや お あさ} 早ね早起き朝ごはん

^{つよ からだ} 強い体をつくるためには、「^{はや はや お あさ}早ね早起き朝ごはん」の規則正しい^{きそくただ}生活を送ることは欠かせません。



ポイント③ ^{そと からだ うご} 外で体を動かす

^{さむ}寒いからといって、^{あた}暖かい部屋の中に閉じこもっている^{ひと}人はいませんか？外で^{そと からだ うご}体を動かして、ウイルスと戦^{たたか}う力^{ちから}をつけましょう。

みなさんの^{ようげこう}登下校の様子を見ていると、ポケットに手を入れて歩いて^{ひと}いる人が気になります…



どちらの^{しせい}姿勢がカッコいいかな？

「ポケットに手」はキケンです

^{こおり}氷が張ったり道路が凍ったり、また^{ゆき}雪が降ったりなどして、滑りやすくなる季節です。みなさん、^き気をつけていると思いますが、「寒いから」といって歩くときに^{うわぎ}上着やズボンのポケットに^て手を入れていませんか？もしも滑ったりころんだりしたときにすぐに手をつけず、とても危険です！^{ある}歩くときはポケットから^て手を出しておくようにしてください。また、^て手が冷えるときは手袋^{ぶくろ}をしてくださいね。



【 保護者の皆様へ 】

◆「からだの発育」、「歯の治療について」（未受診者のみ）の配付について

2学期の身体測定の結果が記載された「からだの発育」と「歯の治療について」（未受診者のみ）を2学期末の個人懇談の際に配付いたします。内容をご確認ください。

右の表は、本校の10月末現在の健診後の受診率です。「歯の治療について」を受け取られた方や、他の健診でも異常があったがまだ受診されていない方は、ぜひ長期休みを利用され、受診をお願いいたします。受診されましたら受診届けを学校までご提出をお願いします。

項目	健診後の受診率
視力	59.6%
眼科	64.4%
耳鼻科	58.5%
歯科	63.1%