

「ほけんだより」がっ

令和6年11月11日(月)

小池特別支援学校 保健室

だんだんと日が短くなり、近づく冬を感じますね。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直し、心も体も元気に過ごせるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

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風邪、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、お互いにつつさないようにするためのルールです。

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。



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。手でおおったときは、すぐにせっけんでよく洗いましょう。



③ マスクをつける

ウイルスを含んだ鼻水や唾液は、くしゃみとともに鼻や口から飛び散ります。マスクをつけることで予防につながります。



めざせパーフェクト!

歯と口の「ぎもんクイズ」

歯と口について書かれている文章の一部が[]であいています。

下にある《キーワード》から正しい言葉を選び、入れてください。

5問正解できるよう、お子さまと一緒に挑戦してみてください。

<p>1. 歯みがき1回に使う歯みがき剤は []cmくらいでよい。</p>	<p>2. ものを食べる時、よく [] と脳がかっばつにはたらく。</p>	<p>3. []には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。</p>
<p>4. 軽い歯肉炎は、きちんと [] を続けるとなおすことができる。</p>	<p>5. []の歯はむし歯になりやすいので、とくにいていねいにみがく。</p>	<p>《キーワード》</p> <p>ジュース なめる 1.5～2 ぬける前 歯みがき なおしたばかり かむ むし歯 だ液 砂糖 塩 しゃべる 3～4 痛みどめ はえたて 0.5 牛乳</p>

(こたえ) 1・・・1.5～2 2・・・かむ 3・・・だ液 4・・・歯みがき 5・・・はえたて