

すこやかたより



令和2年11月6日(金)
雲南市立西小学校 保健室
11月号

・トイレはきれいに使おう!
・11月8日は「いい歯」の日
・予防の基本は手洗いから

11月の保健目標
寒さに勝てる
体をつくらう!

このお便りは
おうちの方にも
わたしましょう!

11月からは、かぜなどの菌が活動しやすく、また、寒くなり体調をくずしやすいため、インフルエンザ等の病気が流行しやすいです。
西小学校のみなさんも、咳や鼻水が出る人、喉が痛む人がいて、欠席する人もいます。かぜがみえの人は早く治るように、元気な人は元気にすごせるように、このお便りを見て、かぜ等に勝てる体をつくきましょう!

トイレは
きれいに使おう!

トイレから出たら
手を洗いましょう。

トイレットペーパーが
なくなったら、とり
かえましょう。

はねたり、はみ出したり
しないように、便器の
近く(一歩前)へ

使い終わったら
必ず水を流しましょう。

西小学校のトイレは、そうじの班の人たちが、頑張ってキレイにしてくるので、キレイな時が多くなりました。

しかし、そうじは毎日ないので、一人一人の代りがとても大切です☆ トイレの床は、菌が増えやすい場所です。

☆スリッパをキレイに使う☆
☆トイレの周りをチェック☆

トイレをキレイに使うことは、病気を予防することにもなります。汚れに気づいたら自分でそうじをするか、先生に知らせてください。

みんなでキレイなトイレを使いましょう!

スリッパは時々消毒しますよ



歯は、健康と深いつながりがあります。
毎食後の歯みがき、ていねいにしていますか?
「元気アップカード(2学期)」の結果をみると、朝・夕どちらも5日間みがいていた人は、92人(63%)でした。
9月に行った歯科検診では、受診を勧めた86人のうち受診したとお知らせあった人は、31人(36%)でした。
病気予防のためにも、歯を大切にしましょう。

むし歯などを治していない人は、早く治しましょう!

7つのまちがい
をさがそう!!
「しっかり手洗い、かぜ予防」

下の2枚の絵には、ちがうところが7つあるよ。見つけられるかな?
右の絵でしっかり手洗いして、かぜやインフルエンザを予防しよう!

