

ほけんだより

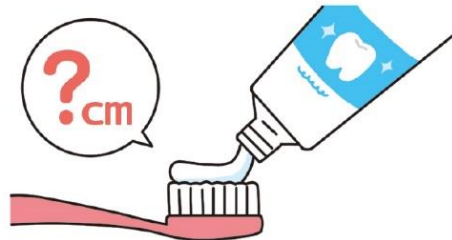
令和5年11月20日
第8号
川口市立幸町小学校保健室

保護者の皆様へ
本日、アレルギー疾患調査票の入力について(依頼)の文書を配付いたしました。令和6年度のアレルギー管理について実施するものですので、6年生の入力はありません。また、入力QRコードが各学年、さくら学級とそれぞれ専用になっていますので、入力の間違いに「ご注意ください。」と協力をお願いいたします。

めざせパーフェクト!

歯と口の ぎもんクイズ

1. 歯みがき1回に使う歯みがき剤は []cmくらいでよい。



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。

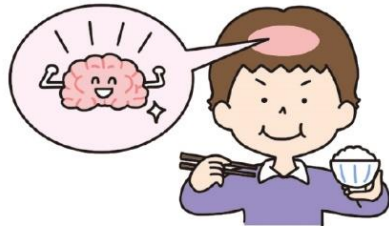


5. []の歯はむし歯になりやすいので、とくにいていねいにみがく。



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》から正しい言葉を入れてください。ぜんぶわかるかな?

2. ものを食べる時、よく [] と脳がかっぱつにはたらく。



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。



《キーワード》

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

(こたえ) 1…1.5～2 2…かむ 3…だ液 4…歯みがき 5…はえたて

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かんせんしょうやかぜ、インフルエンザなどの「かんせんしょう」にかかった(うたがいがあ)るとき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。

その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ゴミ箱にすてましょう。



その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、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。



その3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ(鼻水やだ液)は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。



かぜひいたかも…早めの対応が大切



- 調子が悪いと感じたら無理せず休養
- 水分と栄養をしっかりと取る
- 外出はひかえる
- 熱が高いときは病院へ