



R5年11月6日
奈半利小学校
保健室

昼と夜の気温の差が大きくなりました。また、夕暮れも早くなり、近づく冬を感じますね。
さて、6日(月)の中休みからは、ぴったりタイムレースの練習が始まります。「はやね・はやおき・あさごはん」で、体調を整えて登校しましょう。
また、高知県ではコロナウイルスやインフルエンザも流行っています。気をつけましょう。

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。



正しい姿勢を心がけよう!

ポケットに手を入れていませんか?

転んだとき、とっさに手をつくことができなくて危険です。

また、かっこうがわるいのでやめましょう。

姿勢がわるいと、目が悪くなったり、つかれやすくなったりと悪い影響がでます。よい姿勢を意識しましょう。



正しい姿勢のポイント

立っているとき



- 頭(あたま)のてっぺんが真上(まうえ)に引っばられているように背すじをのばす。
- あごをひく。
- 横(よこ)から見ると、耳(みみ)・肩(かた)・腰(こし)くるぶしが一直線(いちじくせん)になっている。

座っているとき



- 太もも(ふともも)(足(あし))と背中(せなか)が90度(ど)になっている。
- いすに深くこしかける。
- 床(ゆか)に両方(りょうほう)の足のうらをつける。



「食べたらはみがき」できていますか

永久歯（おとなの歯）は一生使うものです。
ていねいな歯みがきで、歯の健康を保ちましょう。

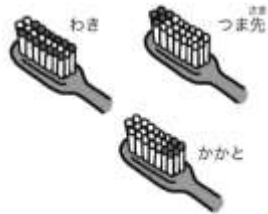
みがき残しに気をつけよう



じょうずな歯みがきで、いい歯に！

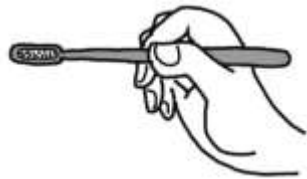
ポイント1

歯ブラシのわき、つま先、かかとを使い分け、毛先をきちんと当ててみがく。



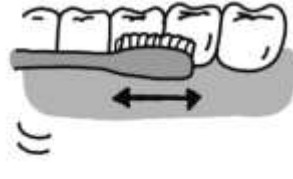
ポイント2

えんぴつ持ちをして、軽い力（歯ブラシの毛先が広がらない程度の力）でみがく。



ポイント3

歯ブラシを大きく動かさなくて、歯1〜2本ずつ小さざみにみがく。



歯みがきセットの点検をしましょう！

はみがきセットを持って帰ったときに、点検をしていますか？
清けつな歯ブラシやコップかどうか確認しましょう！

【歯ブラシ】

○ボサボサになっていませんか？

毛が整った歯ブラシでないと、きれいにみがけません。

歯ブラシをうら面からみて、毛先が見えたら新しい歯ブラシにかえましょう。

【コップ】

○カビが生えていませんか？

薬品によって落とすことができます。おうちの人に相談してみましょう。



まも 守ろう！トイレのマナー

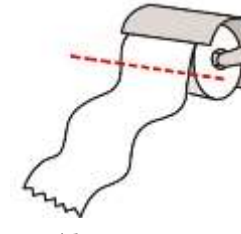


わたしたちが毎日必ず使っているトイレ。「食べものから栄養をとり、いらぬものを出す」わたしたちの体に、トイレはかかせない場所です。

ひとりひとりがマナーを心がけて、いつも、だれもが気持ちよく使うことができるトイレにしましょう。



らんぼうな
使い方をしない



紙はひつような
分だけとる



よごしたら
自分できれいに



忘れずに
水を流す



紙がなくなったら
ほじゅうする



スリッパは
そろえる



ゆふね 湯船につかってほっとひといき

☆冷えた体があたまる
☆ぐっすり眠れる
☆ストレス解消になる



おすすめの入り方

- ・お湯の温度は 38~40℃
- ・寝る直前には 入らない