

11月

ほけんだより

平成29年
二見小学校
保健室

肌寒い日が多くなり、季節が少しずつ冬へ近づいてきました。朝の健康観察では、カゼ気味の人気が増えてきました。早ね・早起き・朝ごはんはもちろん、衣服を上手に調節する、換気をするなど、毎日元気に過ごせるよう、カゼ予防をしましょう！



二見っ子のみなさん、しっかりできているかチェックしてみてくださいね。
そして、手洗い・うがいの後は、きちんとハンカチで手をふきましょう！



だいたい1~2メートルくらいといわれています。
いま、あなたから2メートル以内のところに、何人いますか？
何も対策をとっていないと、ウイルスは近くにいる人にどんどんうつってしまいます。

友達にうつさないためにも、「せきエチケット」について知りましょう！

み
身につけよう！

せきエチケット

せきやくしゃみをするときは

- ①人から顔をそむけよう！
 - ②マスクをしたり、ハンカチで口をおさえたりしよう！
- ※手でおさえると、手にウイルスがついてしまうよ。



カゼはだれかにうつしても治りません。友達にうつしてしまわないように気をつけることができたらとてもステキですね！

ところで、正しいマスクの付け方はできていますか。きちんとマスクをつけると、こんなことがあります。（あごにマスクをつけても、効果はないですよ！）



ただ
正しいマスク(プリーツ式)のつけ方！



- ①マスクを鼻の形に合わせる
 - ②あごの下まで広げる
 - ③ひもを耳にかける
- △向きにも注意！
- ・ワイヤーのある方が上！
 - ・プリーツの山が下向きになっている方が外！

おうちのかたへ

- 2学期の視力検査が終了しました。B以下の児童にはお知らせを渡しています。
- 登校前の健康観察で、普段と様子が違った場合には検温をしてください。また、咳が出ている時にはマスクを着用させるなどの対応をよろしくお願ひします。
- ハンカチは毎日きれいな物に交換し、ティッシュと共にポケットに入れることを、ご家庭でもご指導いただきますよう、お願ひいたします。保健室でも、濡れた手は再びウイルスが付着しやすいこと、鼻をかむことなど指導したいと思います。