

ほけんだより

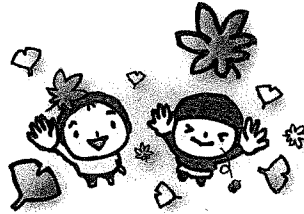
平成 30年11月1日(木)
 杉並区立高井戸第四小学校
 校長 細川 猛彦
 養護教諭 坂田 晶子

空気が乾燥し、朝晩は冷え込んできました。

高四小では、咳をしている児童が目立ち始めました。

風邪が流行ってから、あわてて…ではなく、日ごろから

うがい手洗いとしっかり睡眠をとることを習慣づけておきましょう。



10月は、流行性角結膜炎、溶連菌感染症の報告がありました。また近隣校ではマイコプラズマ感染症や水痘が出ているようです。症状がある時には受診をしてください。また、なかなか回復しないときには、再度受診するようにしましょう。

せきエチケットできていますか？

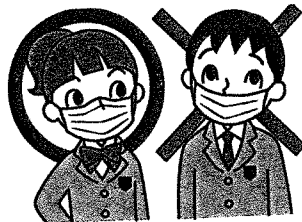
<p>【その1】 鼻と口をおおう</p>	<p>【その2】 とっさの時は衣服でカバー</p> <p>手で押さえた時は手を洗いましょう。</p>	<p>【その3】 マスクを付ける</p>
--------------------------	--	--------------------------

風邪をひいていない人が予防でマスクをするよりも、風邪をひいている人がマスクをした方が、人にうつすことを防げるそうです。風邪の症状がある時にはマスクをしましょう。

正しいマスクのつけ方は？

鼻と口をおおう。

すきまがないようにあごまでおおう。



鼻が隠れていないのは×。

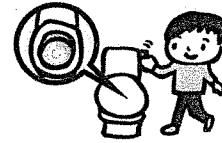
11月10日は、「いいトイレの日」です。

次に使う人のことも考えて、「トイレ」をきれいに使っていますか？

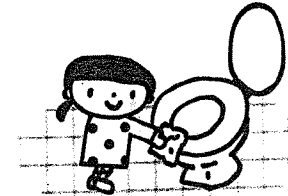


みんなで使うから… つぎの人にも「いいトイレ」

しっかり水を流す



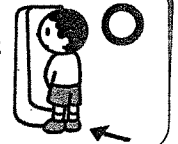
よごれたらきれいにふく



紙がきれいたらこうかん

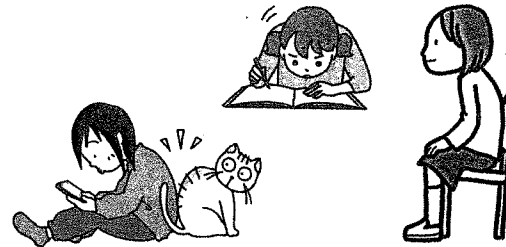


男子トイレでは
一歩前へ！



もし、学校で下着が汚れてしまった…など、困ったことがある時には、保健室で先生に声をかけてください。

こんな姿勢になっていませんか？



意識しよう



頭の重さは、体重 40 kgの人では、約4 kgです。(500ml のペットボトル 8本分！)
 その頭を支えているのが背骨ですが、うつむいた姿勢をしていると首に負担がかかって、首の骨のカーブがなくなり、肩こりや頭痛など体に良くないことが起こりやすくなります。
 『姿勢』と『ゲームや携帯、パソコンを使う時間』に気を付けて生活しましょう。