



桜小学校
保健室
H25.11.11

暦の上では冬となりました。朝晩、冷え込む日も多くなり、寒さに慣れていないからだには冷たい風が身にしみますね。

これからの季節は、風邪・インフルエンザ・感染性胃腸炎などの病気にかかる人も出てきます。こまめにうがい、石けんを使っての手洗いをしっかり行い、病気を起こすウイルスを近づけないようにしましょう！



5月の歯科検診の結果、桜小はむし歯にかかった人が全国に比べ多いことがわかりました。

歯科検診で治療しなければならぬむし歯があって11月8日までにむし歯を治した人・むし歯をまだ治していない人は右の表のとおりです。むし歯は自然には治りません。早く歯医者さんで治療しましょう！

桜小
むし歯0まで
あと名
(11月8日現在)



てあら 手洗い

いつ？

- 食べる前
- トイレの後
- 外出の後
- せきやくしゃみの後
- 鼻をかんだ後

どうやって？

- ①手をぬらし、石けんをつけます。
- ②両方の手のひらをこすり合わせて、よくあわ立てます。
- ③手の甲、指先、つめのまわり、指の間、親指、手首の順に洗い、水でよく洗い流します。

きれいなハンカチで、水分をしっかりとふき取ることも、わすれないでね。

うがい

いつ？

- 空気が乾燥しているとき
- かぜが流行しているとき
- 外出の後
- 人の多いところに行った後

どうやって？

- ①水を口の半分くらい入れ、口を閉じてクチュクチュゆすいで、はき出します。
- ②水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「アー」と声を出します。水をはき出します。
- ③②を3～5回くり返します。

かぜ予防のために、今すぐできること

せきエチケット

どうやって？

- せきやくしゃみをするときは、まわりの人から、顔をそむけます。
- くしゃみやせきをするときは、しびきが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。

マスクをするときは、鼻と口がしっかりかかれるようにしましょう。

かんき 換気

いつ？

- 休み時間

どうやって？

1時間ごとに、約3分間、窓を開けて、空気を入れかえをします。

みんなが「寒い」と思ったら、窓を閉めてだいじょうぶです。

おうちの方へ インフルエンザと診断を受けたら
学校へ連絡をお願いします。24年4月からインフルエンザの出席停止期間の基準が「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」に変わりました（発症日は医療機関を受診した日）。病状によっては主治医が感染のおそれがないと認めた場合はこの限りではありませんので、主治医の指示に従ってください。