

# ほけんだより

No. 17

佐渡市立七浦小学校 保健室



\*\*\*おうちの方へ\*\*\*

佐渡島内で、インフルエンザに感染している人が増えてきています。

学校では、朝登校したら、20分休みの後、給食前、掃除の後の最低4回は手洗い・うがいをし、風邪やインフルエンザの予防につとめています。

おうちでも、手洗いうがいをするように声かけをお願いします。

## インフルエンザにかかったら...

① はや びょういん 早めに病院でみてもらう。

② あんせい やす 安静にし、ゆっくり休む。

③ へ や ど あ 部屋のしつ度を上げる。

④ すいぶん 水分をしっかりとる。

## ◇はみがきカレンダー

冬休みのはみがきカレンダーの感想



### <はんせい>

- ・ 歯みがきは、ばあちゃんやお母さんに「歯みがきしたか～」と、言われてからしたので、次の時は自分で頑張りたいです。
- ・ 1回もみがかない日がなかったから、これからも続けたいです。
- ・ 歯みがきカードがなくても朝、昼、夜に歯みがきをしっかりしたいです。
- ・ 休みの日も忘れずに、自分からすすんで歯みがきします。

### <お家のひとから一言>

- ・ 今回はいつもより頑張っていた気がします。寝る前の歯みがきを念入りにやっていた。もっと意識が高まるように声を掛けていきます。
- ・ 今まで以上に頑張っていました。
- ・ 家にいない日が多く、お昼に磨くのは難しかったが、朝や夜は頑張って磨けました。
- ・ 寒いとなかなか行動にうつしてくれず、赤リンゴが少なかったため、次はパーフェクト目指して頑張ろう！
- ・ 朝、昼とやる気がなかったなあ。毎日必ずしなきゃいけないこととして頑張ろう！