

ほけんだより

令和7年 10月31日

小平第三小学校 保健室

養護教諭 衛藤 郷美

日が暮れるのが早くなり朝晩の冷え込みがだいぶ厳しくなってきましたね。運動会はみなさん一人一人が力いっぱい取り組み本当に素晴らしかったです。大きな行事が終わり緊張感から疲れが出やすくなります。また寒さに慣れていないこの時季は体調を崩しやすくなります。これからやってくる本格的な冬に備えるために、じょうぶな体を作っていきます。

11月10日はいいトイレの日です。トイレの使い方を見直そう

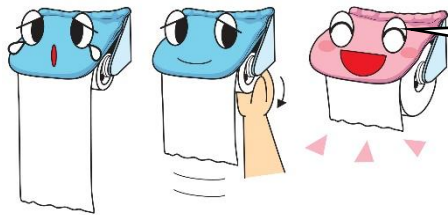
毎日みなさんが使うトイレ。みんなで使うものだからこそ、きれいに気持ちよく使いたいものです。誰かがやってくれる…ではなくひとりひとりが心がけることが大切です。



トイレを出る前に流れているか必ず確認しましょう。



よごしてしまったら自分できれいにするか、1,2年生の場合は先生をよびましょう。



トイレットペーパーは必要な分だけ取ります。床にトイレットペーパーが落ちている場合は拾いましょう。



トイレットペーパーがなくなったら補充しましょう。予備のトイレットペーパーは透明のホルダーに入っています。



洋式トイレは深く腰をかけましょう。

トイレから出たら必ず手洗いも忘れずに！！

「寒いとついつい…」「急いでいるから…」とトイレから出る時に手を洗っていない人を実はよく見かけます。正しい手洗いの仕方を思い出してトイレから出る時は手を洗いましょう。

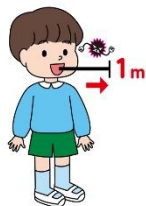


手を洗ったあとに水気をきれいにふきとらないと、せっかく汚れやバイキンを落としてもまた手につきやすくなったり、手が肌荒れになったりしてしまうことも。せいけつなハンカチやタオルをいつも持ち歩きしっかり手をふくように心がけましょう。
※洋服や髪の毛でぬれた手をふかないようにしましょう。

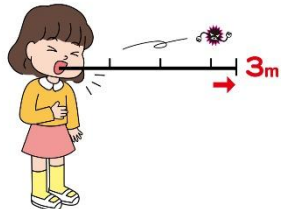
くしゃみ、せきはこんなにはやくて、こんなに飛ぶよ！！



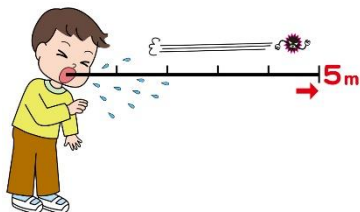
おしゃべり：1メートル　せき：3メートル　くしゃみ：5メートル



くしゃみは新幹線と同じスピード！！



くしゃみ
時速約300 km



せきは台風の風とおなじはやさ！！



せき
時速約200 km

こんなに飛ぶひまつだから・・・続けよう！！咳エチケット

せきエチケットは、インフルエンザやかぜなどを、お互いにうつさないためのルールです。三小のみなさんが元気で過ごせるように、思いやりをもって過ごしたいですね。

その1



【鼻と口をおおう】せきやくしゃみが出そうになった時は

ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます

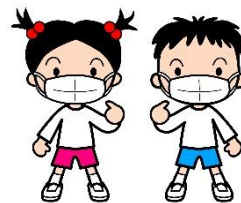


その2

【とっさの時は「そで」でカバー】急な咳やくしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内側で鼻と口をおおいます。手でおおった時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ひまつ（鼻水やだ液）はせき・くしゃみと共に鼻や口から飛び散ります。マスクをつけることで予防につながります。



例年よりも早くインフルエンザが流行しています。これからの季節はさらに胃腸炎も気になるところです。手洗い・換気・マスクを合言葉に乗り切っていきましょう。

～保健室からのお願い～

例年より早めのインフルエンザが流行しており市内でも多くの学校が学級閉鎖になっています。どうぞお子様の朝の健康観察を十分に行ってから登校してください。そしてマスク忘れがとても多いです。（給食配膳マスクも含む）。予備のマスクを持参するようお声掛けください。