

# ほけんだより 1月

令和3年1月8日発行  
薩摩川内市立亀山小学校  
保健室



1月の保健目標 : インフルエンザやかぜの予防をしよう



新型コロナウイルス感染症が流行しています。対策をしっかりして元気に過ごしましょう。

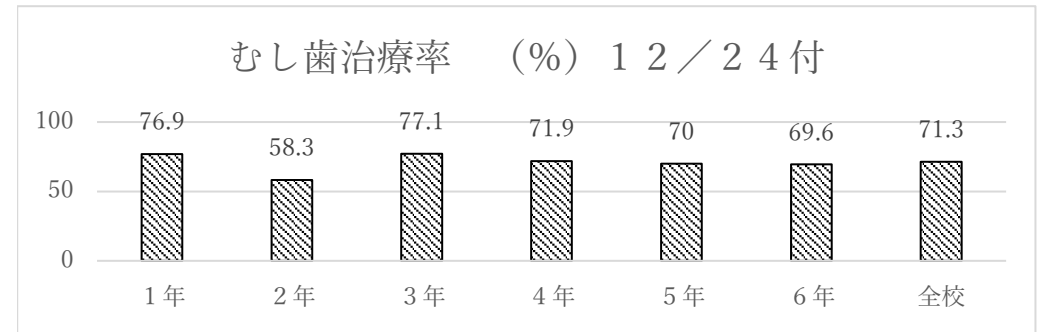
今年も1年間、健康に過ごすために

- 1 感染症対策を心がける（手洗い、マスク、部屋の換気）
- 2 一日3食、栄養バランスのよい食事をする
- 3 適度な運動をして体力をつける
- 4 質のよい睡眠を充分にとる（寝る前のスマホはやめよう！）
- 5 上手にストレスを解消する（心も元気に！）

## むし歯治療状況

1月末には、75%達成をえています。御協力ください。

12/24現在の本校の「むし歯治療率71.3%」（本年度の目標75%）  
※ 乳歯のむし歯を放置すると永久歯の歯並びに影響を与えると言われて  
います。  
※ 薩摩川内市で新型コロナウイルス感染症の広がりが見られない今の時期に受診す  
るようお願いします。早めに治療を済ませてください。治療の終わった人は、黄色  
いカード（治療カード）を学校へ提出してください。



### 今できる対策

## 部屋の中を確認しよう!

防災とボランティア週間とは…  
(1月15日～21日)  
1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。

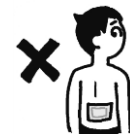
さて、みなさんの部屋の中はどうなっていますか？

- 棚やテーブルの上に物が山積み
- 扉の近くに大きな荷物や家具を置いている
- 暖房器具をカーテンや服など燃えやすいものの近くに置いている

ざというとき、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまったりは大変です。災害は、いつどこで起こるかわかりません。できる対策を「今」しておきましょう。

## 使い捨てカイロによる低温やけどを防ごう!

- ① 肌へ直接あてない
- ② 就寝時に使わない
- ③ 熱いと感じたら使用をやめる



## ふき掃除・消毒のポイント

- スイッチ
  - ドアノブ
  - 手すり
  - 蛇口
- 共用で使う物は要注意!!

## 感染症対策

### 換気のポイント



2カ所を対角線で風が通るようにしよう!

## ～12月の状況～

\* 保健室来室者数 病気 34人 けが 175人  
\* 日本スポーツ振興センター対象のけが数 4人 \* 欠席者数 98人  
\* 感染症（出席停止数） 溶連菌感染症 5人 アデノウイルス感染症 1人



## 保護者の皆さんへ

新型コロナウイルス感染症が全国的に広がっています。学校での感染を防ぐため、子供たちの朝の体温チェックカード（健康管理）、マスク着用について御協力ください。早退時の迎え等で保健室来室の際は、玄関での受付、体温測定が必要です。御協力よろしくお祈りします。

## 換気をしないと、こんなことに!?

