

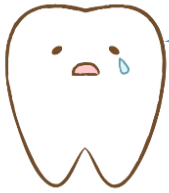
ほけんだより 冬休み号



しかほけんかんれん 歯科保健関連のおしらせ

- ①まだむし歯の治療をしていないお子様へ、再度治療のお知らせを配付いたしました。むし歯は自然には治りませんので、はやめの受診をおすすめいたします。また、受診後は学校へ受診結果を提出するようお願いいたします。
- ②《冬休み 歯みがきテスト&歯みがきカレンダー》を配付しています。冬休みにご家庭で実施後、結果を記入し、学校へ持ってきてください。

ぜんたい ばちりょうりつ 全体のむし歯治療率83.1%



治療が終わりましたら、受診結果を学校までご提出ください。

歯みがきテストは、カラーテスターを使用して、赤く染まったところ(磨き残し部分)に色をぬりましょう。

てあら ぶくしゅう 手洗いの復習をしました!



いまの季節は新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザやその他の感染症、食中毒などにも気をつけたい季節です。そこで、栄養教諭の先生と一緒に衛生的に過ごすための手段の1つである手洗いについて復習をしました! その際に、手洗いチェッカーを使用し、普段の手洗いでどれくらい汚れが落ちているのか・手のどこに汚れが残しやすいのか・手洗いのポイントなどを確認しました。



いつも通りに手を洗って...



チェック!



指の間とか手首にも汚れが残しやすいんだ!

2回手洗いをするとより効果的だよ!

わっ! しっかり洗ったつもりなのに、汚れが残ってる。指先に多いな...



メディアコントロールチャレンジ結果報告~第2弾~

11月に実施したメディアコントロールチャレンジの集計結果がでましたので、ご家庭でご確認ください。冬休みもバランスよくメディアを使用して、楽しく健康的に過ごしましょう!

1	きびだんご (しよくじのときだけノーメディア)	26.5%
2	きじ (メディア1日1じかんまで)	25.8%
3	ももたろう (朝おきてからねるまでノーメディア)	19.5%
4	さる (メディア1日30分まで)	17.5%
5	いぬ (あさごはんのとき以外はノーメディア)	10.7%

1	どうがしちょう (ユーチューブ、Netflix、プライムビデオなど)	41.0%
2	ゲーム	31.0%
3	サイトけんさく	17.4%
4	LINE, チャット、メール	8.6%
5	SNS (フェイスブック、インスタグラム、ツイッター)	2.1%

チャレンジしたコース

パソコン、スマートフォン、タブレットではなにをしますか? (複数回答)



ふゆやす 冬休みを元気に過ごすためのポイント



いよいよ待ちに待った冬休み！クリスマスやお正月などの楽しいイベントがたくさんありますね。そこで、新型コロナウイルスやその他の感染症の拡大を防ぎ、自分もまわりのみんなも楽しく冬休みを過ごすために、次のことに気を付けて生活していきましょう。

(1) 日常生活

- ① 十分な睡眠とバランスの良い食事をとり、免疫力を保ちましょう。
- ② 帰宅時や食事前など、せっけんと流水によるこまめな手洗いを徹底しましょう。
- ③ 室温低下により体調を崩すことがないように、暖かい服装を心がけ、常時換気と適度な加湿に努めるようにしましょう。



(2) 外出・買い物



- ① 外出前における検温などの健康観察を徹底しましょう。なお、発熱等のかぜ症状がみられる場合は、外出しないようにしてください。
- ② 公共交通機関を利用する時は、マスクを着用し、会話を控えましょう。
- ③ 接触確認アプリ（COCOA）及び埼玉県LINEお知らせシステムを積極的に利用しましょう。



(3) 外食・会食

- ① 彩の国安心宣言をしているなど、感染対策が適切に行われているお店の利用を心がけましょう。
- ② 食事中的会話は控えましょう。
- ③ 少人数・短時間での実施としましょう。



(4) 年末年始の過ごし方



- ① 家族以外との不要不急の外出等は、当面の間、可能な限り控えましょう。
- ② 感染症対策が十分にとられていない施設・イベントの利用はさけましょう。
- ③ 帰省及び家族旅行等の際は、混雑する場所や時期をさけましょう。

