

# ほけんだより

令和7年1月  
林田小学校 保健室



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など、津山市内でかかる人が多くいます。感染症は防ぐことができる病気です。手洗い・うがい・換気などの感染対策と、規則正しい生活（食事・すいみん・運動）で流行を防ぎましょう。

## 感染症に負けない！手洗いのポイント



- 体にウイルスを入れないための手洗いのタイミングです。ほかにも、ごはんを食べる前やそうじのあとも手を洗う習慣をつけましょう。



外から帰ったとき

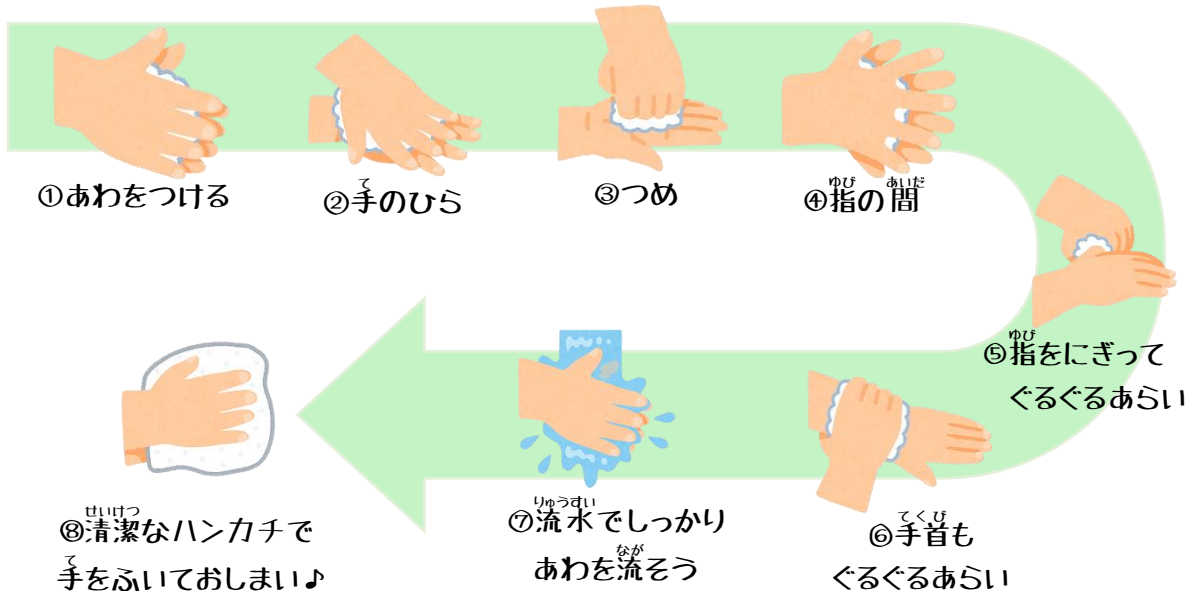


せきやくしゃみを手でおおったとき



トイレのあと

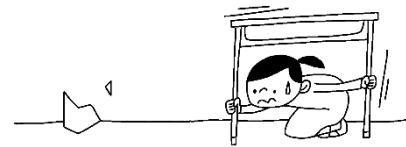
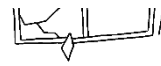
- 手洗いはていねいに30秒以上しましょう。



# 地しんの避難訓練がありました！

## 地しんが起きたとき 校内にいたら

教室にいるときは、窓ガラスからはなれて、机の下にもぐり、机の足の部分をにぎって、ゆれがおさまるのを待ちます。  
体育館やろう下にいるときは、照明や窓ガラスからはなれ、頭を手でおおい、低い姿勢になって、ゆれがおさまるまで待ちましょう。



～おうちの方へ～

月をまたいでの受診はありませんか？

## スポーツ振興センターの災害共済給付金の申請について

お子様の学校管理下のけがで医療機関を受診した場合、初診から治療までの点数が500点以上であればスポーツ振興センターの災害共済給付を受けることができますが、医療機関の書類は月ごとに必要です。月をまたいで受診された場合は学校までご連絡ください。書類をお渡します。

## 治療は終わりましたか？

おし歯等の治療のための歯科受診や、視力低下のための眼科受診など、必要なお子様にはお知らせを随時出しております。治療や受診が終えられた際に医療機関から受け取った治療指示書がまだお手元にありましたら学校までご提出をお願いします。

今年度のおし歯の治療率は1月20日現在で72.4%（おし歯76人中55人が治療済）です。まだ治療に行かれていないご家庭は、歯科で治療をお願いします。

## 地しんが起きたとき 屋外にいたら

ブロックべいや自動はん売機は、地しんでたおれる危険があります。  
また、電柱や電線はたおれたり、感電したりする危険があり、ビルの真下は、看板や窓ガラスが落ちてくる危険があります。  
これらのものからはすぐにはなれ、ゆれがおさまるまで、低い姿勢で、かばんなどで頭を守りましょう。

