

ほけんだより 11月

No 7

R6. 11. 1

柳瀬小学校

保健室

日に日に風が冷たくなってきました。気温の変化が激しく、体調を崩す人が増えてきました。これからますます寒くなってきます。再来週は音楽会が行われます。体調を整えて、素敵な音楽会にしていきたいと思います。

疲れがたまって、体が弱っていると感染症にかかりやすくなります。

「3食しっかり食べる」「夜ふかししないで寝る」など、病気に負けない体をつくっていきましょう。



まだむし歯の治療が終わっていない人は、全校で、あと**50人!!**

まだ治療完了のお知らせがない人には、再度「治療のすすめ」を配布します。ご家庭の協力をお願いします。

なお、5年生対象にむし歯がなく、かつ治療した歯もない人に、賞状をお渡しします。

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

歳をとってもずっと自分の歯で過ごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。

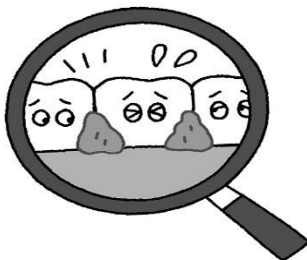


よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

歯肉炎予防!! きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる



もう、お済みですか？



まだ本校では、「インフルエンザ」の報告はありませんが、感染症が流行する季節となりました。

昨年度は、のべ9学級で学級閉鎖を実施しました。インフルエンザのA型・B型、両方流行しましたので、今年度も注意が必要です。

大人も子どもも、インフルエンザの予防接種を受けることをおすすめします。



ながび ちゅうい 長引くセキにご注意ください

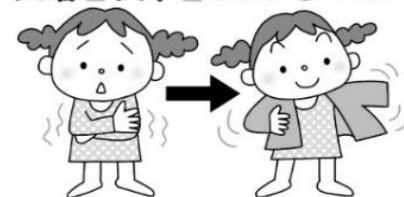
10月になり、寒暖の差による、体調不良の人が急増しました。朝晩と日中の気温の差が大きいので、上着で上手に調節するようにしましょう。

10月は、低学年を中心に、発熱やセキ・鼻水といったカゼ症状を訴える人が増えました。発熱はすぐに治まったけど、その後セキが続くといった症例が多かったです。

最初の診察では、「カゼ」と診断されて、薬を服用していたが、セキの症状が治まらないので、再度受診したら、「マイコプラズマ感染症」と診断される人が、自覚してきました。セキが長引く時は、再度の受診をお願いいたします。

なお、「マイコプラズマ感染症」と診断された場合は、出席停止扱いとなりますので、すぐに学校へお知らせください。連絡があった日から、出席停止となります。出席停止期間は、症状が治まるまでなので、登校に関しては医師の指示に従ってください。

朝晩すずしくなりました
上着で上手にちょうせつを！



咳エチケットを守ろう



また、「溶連菌感染症」「手足口病」「胃腸炎」の報告もありますので、体調不良の時は、早めに病院への受診をおすすめします。

なお、休み明けに欠席が増える傾向があります。休日の過ごし方について、家庭でも工夫していただき、朝の健康観察をお願いします。

せきやくしゃみが出る時は、必ずマスクをつけるようにしてください。

感染拡大防止にご協力をお願いします。(給食袋には必ずマスクを入れておくようにしてください。)

★欠席の連絡は、グーグルフォームではなく、「**t e t o r u**」へお願いいたします。