

「ほけんだより」11月

令和4年10月31日
練馬区立北町小学校
校長 瀧嶋 克己
保健室

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。最近、保健室へ「おなか痛い」と言う子がとても多いです。寒くなったときのために上着を持って来るなど、服装を工夫できるとよいですね。また、これからやってくる本格的な冬に向けて、寒さに負けないしょうぶな体づくりを心がけましょう。



冬の到来！感染症に気をつけて

冬になると、インフルエンザや感染性胃腸炎、かぜなどの感染症が流行しやすくなります。これらの感染症はどのように感染するか知っていますか？感染の仕方にも種類があります。感染の仕方によって、予防法も異なるので、おぼえておいてくださいね。



どうやって感染するの？

主に3つの種類があるよ



接触感染

ウイルスが付いている部分を触れた後に、自分の顔に触れたり、食事をしたりして、口や鼻から体内にウイルスが入ることで感染する。

手洗い
で予防できる！



* 感染性胃腸炎、新型コロナウイルス感染症、病原性大腸菌、とびひ、など

飛沫感染

くしゃみやせきなどで飛び散った液を吸い込むことで感染する。

マスク、うがい
で予防できる！



* インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、おたふくかぜ、など

空気感染

空気中に浮遊する極めて小さいウイルスを吸い込むことで感染する。

予防注射、感染者
に近づかないこと
で予防できる！



* 水ぼうそう、結核、はしか、など

あき し かけんしん おこな
秋の歯科健診を行います！

11月15日(火)・・・2・4・6年生

16日(水)・・・すまいる・1・3・5年生

ふつかかん おこな
 二日間で行います。

※歯科健診当日の朝は、必ず歯をみがいてきてください。



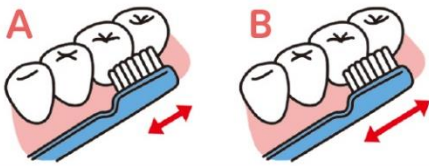
あき し かけんしん
 秋の歯科健診では、むし歯の有無のみをみます。むし歯が見つかった人には、後日お知らせを配布します。

11月8日は **いい歯の日**

はみがきクイズ！

Q1. 歯をみがくときは…？ (1)

- A: 力を入れてみがく
- B: 軽くみがく

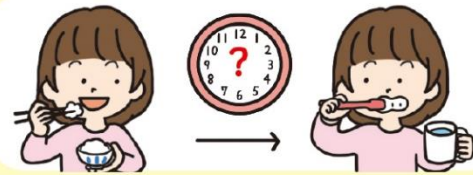


Q2. 歯をみがくときは…？ (2)

- A: こきざみに動かす
- B: 大きく動かす

Q3. みかくタイミングは…？

- A: 食べたらずぐ
- B: 2時間たってから



Q4. かるい歯肉炎は
 歯みがきで…？

- A: なおせる
- B: なおせない

Q5. 歯ブラシのとりかえは…？

- A: 1か月に1度くらい
- B: 3か月に1度くらい



(こたえ: Q1...B、Q2...A、Q3...A、Q4...A、Q5...A)