

ほけんだより 11月

家庭数配布

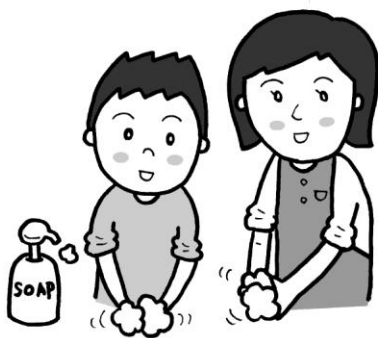
令和元年10月29日
練馬区立大泉小学校
11月号 保健室

保護者の方へ ～冬季の感染症予防について～

日一日と寒さが強まり、冬の到来を感じさせます。それとともに、かぜ・インフルエンザをはじめとする感染症の流行も徐々に始まりつつあるようです。

冬季に限りませんが、感染症予防の基本はまず「手洗い」といわれています。トイレの後、食事の前、調理の前、外出から帰ったときなど、石けんを使った手洗いを、ご家庭でも徹底していただくようお願いいたします。また、洗うときに見逃しがちなポイントとその部分の洗い方なども、お子さんと一緒に、またご家族全員で折にふれてチェックしてみてください。

- ◎指の間…両手を組み合わせて洗う
- ◎指先と爪の間…手のひらでこする
- ◎親指・手首…もう一方の手でねじるように洗う



「気持ちが悪い」「微熱」がある場合は、感染症を疑い、無理をさせず休養をお願いします。気になる症状がある場合は、医療機関を受診するようにして下さい。

「水疱瘡・おたふく・溶連菌・胃腸炎・マイコプラズマが、出ています！」

学校感染症にかかった場合には、登校届が必要となります。ホームページからダウンロードも出来ます。



【インフルエンザ出席停止期間の基準】早見表

お子さんがお医者さんに「インフルエンザ」と診断された場合、出席停止となり、学校を休んでも欠席扱いになりません。感染力の強い病気なので、他のお子さんにうつすことのないよう、出席停止の期間を必ず守ってください。

	発症日 0日目	発症日 1日目	発症日 2日目	発症日 3日目	発症日 4日目	発症日 5日目	発症日 6日目	発症日 7日目	発症日 8日目
発症後 1日目に 解熱した 場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目	登校可能	—	—
発症後 2日目に 解熱した 場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	登校可能	—	—
発症後 3日目に 解熱した 場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	—	—
発症後 4日目に 解熱した 場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	—
発症後 5日目に 解熱した 場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

インフルエンザの出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。



インフルエンザ発症日を0日と数えます。1日のうちで、発熱・解熱をともに認めた場合は、発熱期間とします。

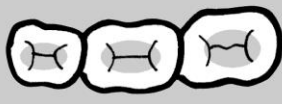


いい歯のために…

みがきのこしに注意 



△歯と歯のあいだ



△おく歯のかみあわせ



△歯と歯肉のさかいめ



△歯と歯がかさなったところ

これらは、歯をみがくときに“みがきのこし”になりやすい部分です。つまり、プラーク（歯こう）がたまって、むし歯・歯周病になりやすいところとも言えるでしょう。歯みがきをするときはとくにこれらの場所に気をつけて、かがみを見ながら時間をかけ、ていねいにみがいてくださいね！

10月17日に秋の全校歯科検診がありました。

歯科校医の木村先生が「大泉小の子供達は、みんな、歯がとてもきれいです。」と、おっしゃっていました。

少し歯垢や歯石でチェックが入りましたが、むし歯はほとんどなく、歯並びもすでに矯正歯科を受診していて、矯正を始めている子もいました。顎の発達状況で、矯正を始める時期も一人ずつ違いますので、気になっているようでしたら、一度受診してみてください。

永久歯の邪魔になっている乳歯がある子、歯が欠けている子にもお知らせを出しました。

木村先生から「歯医者さん行っている？」
「この歯は、歯医者さんにちゃんと通って治したほうがいいよ」等アドバイスをもらっている子もいました。春の歯科検診と同じ結果になっている子もいましたが、それでも「すごくきれいです」と、ほめていただきました。歯は大事です。80歳で20本の自分の歯で物が食べられるようにしたいですね。

流行前におさらい… マスクの使用方法

- ①鼻の部分を軽く曲げ、折り目をつける。



- ②顔にマスクをつけ、ひもを耳にかける。



- ③鼻の部分を鼻にそって押さえ、すき間をなくす。



- ④あごの下まで伸ばし、鼻・口・あごをすべてしっかり覆う。



一般的に広く市販・使用されている不織布製のマスクは、「1日1枚の「使い捨て」が原則です。使用後は内側を中に折り込み、袋に密閉してふた付きのゴミ箱に捨てましょう。また、マスクを外した（さわった）後には石けんでの手洗いも忘れずに。