



令和4年11月1日
練馬区立旭丘小学校
No.8

○11月の保健目標○

かぜに負けない体をつくろう



秋が深まり、だんだんと寒くなってきましたね。寒暖差で体調を崩している人はいませんか？水道の水も冷たくなり、石けんを使わずに指先だけ洗っている人もちらほら…。新型コロナウイルスはもちろん、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの予防に大切なことのひとつが『手洗い』です。しっかり手洗いをしてウイルスから体を守りましょう。

..... 秋の歯科検診の結果

5月の歯科検診ではむし歯がなかったけれど秋の歯科検診でむし歯が見つかった人もいました。生えただけの大人の歯がむし歯になってしまった人もいますよね。むし歯はこれから冬季に向かい、気温の変化で痛み出したり、水分摂取が少なくなりむし歯リスクが高まったりします。「健康診断結果のお知らせ」をもらった人は早めに治療しましょう。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	あさひ	合計
乳歯におし歯がある(人)	1	2	5	1	0	0	3	64
永久歯におし歯がある(人)	0	1	0	0	1	0	0	17

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

きょうは何の日?

記念日で見ると

11月

1日 点字の日

日本語の点字が誕生したのは、1890年。

1日 いい姿勢の日

正しい姿勢で勉強すると集中力アップ!

8日 いい歯の日

「受診のお知らせ」をもらった人は、早めに歯医者さんへ。



9日 換気の日

2カ所を開けて、空気の通り道を作りましょう。



19日 世界トイレの日

みんなが気持ちよく使うために、できることは?

26日 いい風呂の日

ぬるめのお湯でリラックス。

+++++++お家の方へ ~インフルエンザ対策~+++++++

インフルエンザは毎年、秋頃から春先まで流行する38℃以上の高熱、関節痛、筋肉痛、倦怠感などを主症状とする感染症です。この冬は、従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加えて「新型コロナウイルス」の予防対策も引き続き実施していく必要があります。本格的な流行が始まる前に、学校と家庭とでウイルスを「よせつけない・ふやさない」体制を今から整えていきましょう。

① 朝、熱があったら…

朝から発熱がある、体調が悪い時は、お家で様子を見てください。発病初期はせきや鼻水などでウイルスの排泄量が多く、周囲にうつしやすいと言われています。

② インフルエンザにかかってしまったら…

・早めに医療機関を受診して診断・治療を受けましょう。

※インフルエンザの疑いがある場合、鼻から綿棒で検体を採取して検査をします。受診のタイミングが早すぎると反応が出ないこともあります。発熱から半日以上 48 時間以内を目安に受診するのが望ましいとされています。

・安静にし、休養をとりましょう。とくに睡眠を十分とることが大切です。

・お茶やスープなど飲むものでいいので、水分をしっかりと補給しましょう。

③ インフルエンザ予防接種について

インフルエンザのワクチンは、効果が現れるまで2週間ほどかかり、約5ヶ月効果が続くとされています。ただし、ワクチンだけで完全に予防できるわけではありません。予防接種のもっとも大きな効果は「**重症化をふせぐこと**」です。ワクチンを接種する人ははやめに受けましょう。



④ インフルエンザは出席停止です。

医療機関でインフルエンザと診断されたら、学校にご連絡をお願いします。インフルエンザは欠席ではなく出席停止扱いとなります。出席停止期間は、**発症（＝発熱）後5日を経過し、かつ熱が下がって2日を経過するまで**です。薬ですぐ熱は下がりますが、感染力を持ったウイルスが体内に残っているためです。感染の拡大をふせぐためにも、出席停止期間へのご理解をよろしくお願いします！

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☹️ 発症	☹️	😊	😊 ⁺ 1日目	😊 ⁺ 2日目	😊 ⁺	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	😊	😊 ⁺ 1日目	😊 ⁺ 2日目	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊 ⁺ 1日目	😊 ⁺ 2日目	🏫 登校OK

⑤ かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルスの予防

- ・こまめに手洗い・うがいをしましょう。
- ・日頃から体力をつけておきましょう。
- ・マスクをつけましょう。

- ・こまめに部屋の換気をしましょう。
- ・睡眠・休養をしっかりととりましょう。
- ・人ごみへの外出は避けましょう。

バランスよく
何でも食べよう



ぐっすり寝よう



からだを動かそう



外で遊ぼう

