



朝夕は寒いと感じるくらいになってきましたね。寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあります。背中を丸めたり、ポケットに手を入れたりして歩いている人はいませんか。背筋をピンと伸ばしてかっこよく歩きましょう。

また、10月からかぜでのお休みが増えています。今まで以上に手洗いをしっかりして予防につとめましょう。

..... 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。むし歯はこれから冬に向かい、気温の変化で痛み出したり、水分摂取が少なくなり発生リスクが高まったりします。「健康診断結果のお知らせ(受診のお知らせ)」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
乳歯にむし歯がある(人)	4	2	2	2	2	0	0	12
永久歯にむし歯がある(人)	0	1	0	0	1	2	0	4

たくさん「かむ」といいことたくさん!



味がよくわかるようになる



表情が豊かになる



脳の働きが活発になる



食べすぎを予防する



消化を助ける

これらの他にも「言葉の発音をはっきりする」「歯の病気を予防する」「がんを予防する」「運動能力が向上する」など、よくかむといいことがたくさんあります。11月8日のいい歯の日に機に、食べ物を一口30回かんで食べることを目標にしてみましょう。数えながらかんで食べているうちに、だんだんかむ習慣が身についてきます。

++++++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めるものでいいので、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か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。ワクチンの接種ははやめをおすすめします。



④ インフルエンザにかかった場合は出席停止です。

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。薬ですぐに熱が下がりますが、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協力をよろしくをお願いします！

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	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	😊	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 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

- ・手洗い・うがいを心がけましょう。
- ・こまめに部屋の換気をしましょう。
- ・好き嫌いせずバランスよく食事をしましょう。
- ・睡眠・休養をしっかりととりましょう。
- ・マスクをつけましょう。
- ・外で元気に遊びましょう。
- ・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

