

令和6年11月1日 練馬区立旭丘小学校

No. 8

11月の保健目標

<u>かぜに負けない体をつくろう</u>



朝岁は寒いと懲じるくらいになってきましたね。寒さに憤れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真戔より寒く懲じることもあります。10月からかぜによる欠席も増えてきました。寒くなってくると手残いや歯みがきも草く終わらせようといい加減になりがちです。意識してていねいに行いましょう。教室の空気もこまめに入れ換えましょう。

・・・・・秋の歯科検診を行います・・・・・

実施日	対象学年	強怒 連絡事項
11月15日(金)	全学年	当日の輸は歯をしっかりみがいてきましょう。

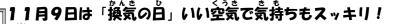
むし歯はこれから冬季に向かい、気温の変化で端み出したり、水分損散が必なくなり発生リスクが高まったりします。検診後に「健康診断結果のお知らせ(受診のお知らせ)」をもらった光は草めに治療しましょう。

??∮┪は竹の凸??~11筒は○○の凸がいっぱい~

11月8日は「いい歯の凸」自分の生活をふりかえろう!

- 口朝、そのはみがきは、しっかりできていますか?
- ロハブラシの毛先は開いていませんか?
- 口管事のときは、よくかんで食べていますか?
- □おかしやジュースなどあまいものをとりすぎていませんか?





1 1 9 の語名合わせから、1 1月9日は換気の台です。換気とは部屋のまどを開けて空気を入れかえること。換気をすることで、空気がきれいになり 学習に集争ってき、また、かぜやインフルエンザのウイルスを外に出すことができます。 1 時間に 1 回は換気をしましょう。

11月10日は「いいトイレの凸」きれいにつかえているかな?

- ・ 便器や床などをよごしてしまったら、ペーパーでさっとふきましょう。
- トイレットペーパーがなくなったら、構究しておきましょう。
- 流しだれていないか
 最後にチェックしましょう。
- ・授業に間にあうように常裕をもってトイレに行っておきましょう。



+++++++++++++++++**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 くお願いします!

0EE	188	288	388	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	(x x)	E 解熱		288	<u>(ii)</u>	受校OK	
``\```	(x x)	(* ×	\odot	()	(()		
発症	(x x)	(x x)	解熟			登校OK	
発 症				解熱	1日目	288	登校OK

(5)かぜ・インフルエンザの予防

- 手洗い・うがいをごがけましょう。
- ・好ききら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。
- こまめに部屋の換気をしましょう。
 - - 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





からだを動かそう

外で游ぼう

