



令和5年12月1日
練馬区立下石神井小学校
保健室

11月は、インフルエンザが猛威をふるい、学級閉鎖になったクラスもありました。学校医さんのクリニックでも、日々、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎、感染性胃腸炎などの感染症がたくさんみられたそうです。

例年、ここからがいちばんの感染症の流行期になっていきますので、手洗いや睡眠、食事、休養などに気を付けて、楽しい年末年始を迎えられるとよいですね。冷えると免疫力も落ちてしまいますので、洋服で調節してあたたかく過ごせるようにしてくださいね。2学期もあとひと踏ん張りです！



4年生 歯みがき巡回指導



11月29日(水)、石神井保健相談所の歯科衛生士さんたちと、学校歯科医の杉田先生が歯みがき指導に来てくださいました。(4年1組はオンラインで参加してくれました。)また、事前にプラークテスターで、自分の歯のどの部分に歯垢がついているか各御家庭でチェックをしました。



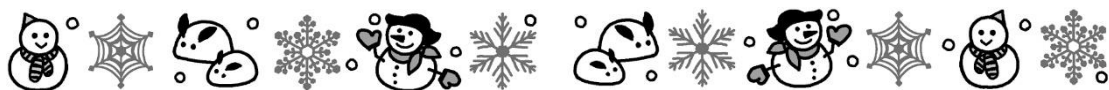
オンラインで見ている児童の質問にも、たくさん答えていただきました。



歯科衛生士さんと一緒に、エアーで歯磨きの練習をしました。

★児童の感想★

- ・私は、えんぴつもちでみがいていなかったから、えんぴつもちでみがくんだ！！と分かった。歯こうから、いろいろな病気にかかることが分かった。
- ・歯こうが残りやすいところを気を付けたり、みがくときは歯ブラシを細かく動かしてみがいたりして、虫歯にならないように日ごろから心がけたいです。
- ・歯こうの正体が細きんのかたまりなんだと初めて知りました。おやつを食べる回数やりようを決めて、むし歯にならないようにしたいです。



12月のほけん目標：「冬を元気に過ごそう」

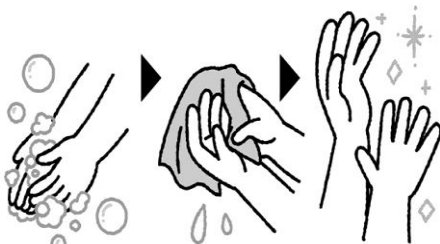


冬を元気に過ごすために、欠かせないのが「手洗い」です。
水が冷たい季節ではありますが、こまめに続けていくことが大切です。最後には、きちんとハンカチで手を拭きましょう。
濡れたままだと、手が汚れたり、荒れたりしてしまいます。

泡で撃退!

ウイルスは、石けんの泡が大キライ!

きれいなハンカチできちんと
ふくところまでが手洗いです



意外に飛びます…



忘れずに咳エチケット

咳が出るときは、マスクをするなどの「咳エチケット」をお願いします。周りへの思いやりですね。

もう一度確認をお願いします!

登校再開日早見表									
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
★	しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいがい 登校再開			
★		しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいがい 登校再開			
★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいがい 登校再開			
★				しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開			
★					しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開		
★							とうこうさいがい 登校再開		
コロナもインフルもここは同じ									
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」									
★	げねつ 解熱					とうこうさいがい 登校再開			
★		げねつ 解熱				とうこうさいがい 登校再開			
★			げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開			
★				げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開		
★					げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開	