

ほけんだより

平成26年11月5日
練馬区立八坂小学校
ほけんしつ



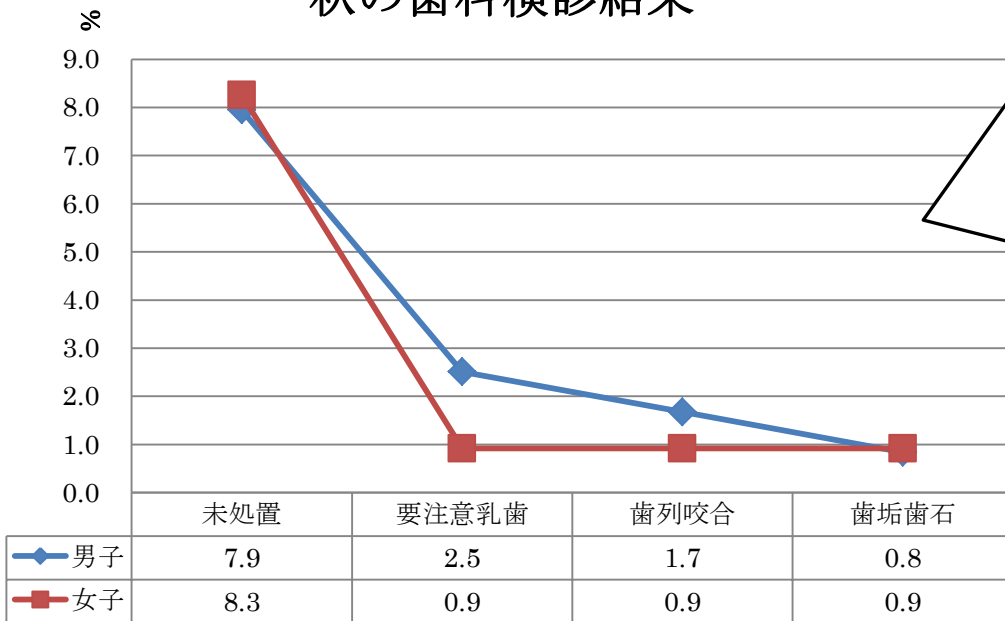
11月に入り、日に日に寒くな^{さむ}って きますね。厚^{あつ}手のジャンパーなどを着^きてくる人も多^{おほ}くなってきています。でも、この時期^{じきてんき}天気の良^よい日などは、体^{からだ}をたくさん動^{うご}かすとまだ汗^{あせ}ばむこともあります。教室^{きょうしつ}の中^{ちゆう}でも外^{そと}と同じ上着^{おなうわぎ}を着^きて過^すごす…ということのないよう、衣服^{いふく}の調^{ちよう}節^{せつ}を上手^{じょうず}にしましょう。

先日^{せんじつ}、秋^{あき}の歯科^{しか}検診^{けんしん}を行いました。校医^{こうい}の齊藤^{さいとう}先生^{せんせい}からは、むし歯^ばが少^{すく}なく、きれいにみ^みがけている人^{ひと}が多^{おほ}い^いですね、とお褒^ほめ^めの言^{こと}ば^ばをいた^いだ^だき^きま^まし^した。八坂^{やさか}小^{しょう}の子^こは、むし歯^{ちりょう}の治^{ちりょう}療^{りょう}も早^{はや}く、口^{こう}腔^{かう}状^{じょう}態^{たい}がよ^よい人^{ひと}が多^{おほ}い^いです。毎^{まい}日^{にち}の歯^はみ^みが^がき^きをこ^これ^れか^から^らも^もし^しつ^つか^かり^り続^{つづ}け^けて^てく^くだ^ださ^さい。

11月8日は いい歯の日



秋の歯科検診結果



歯列不正は、低学年の場^{ばい}合^あい^いまだ乳^{にゅう}歯^しが多^{おほ}い^いの^ので治^{ちりょう}療^{りょう}勧^{かん}告^{こく}し^しない^いこ^こと^とがほ^{こう}と^とん^んど^どです。高^{こう}学^{がく}年^{ねん}にな^なると、お知^ちら^らせ^せを^を出^いす^す人^{ひと}が^が増^あえ^えて^てき^きま^ます。た^ただ^だ、ケ^けー^えス^すによ^よつ^つて^て治^{ちりょう}療^{りょう}方^{ほう}針^{しん}も^も様^{さま}々^々な^なの^ので、気^きに^にな^なる^る場^{ばい}合^あい^いは、一^{いち}度^ど歯^{しか}科^かに^にご^ご相^{そう}談^{だん}く^くだ^ださ^さい。

「乳歯(子どもの歯)だから、抜けるまで溶さなくていいや」と思っている人もいるようですが、乳歯がひどいむし歯になると、後から生えてくる永久歯(おとなの歯)にも悪い影響がでてきます。しょうぶな永久歯が生えてくるよう、乳歯のむし歯もしっかり治療しましょう。

かぜ・インフルエンザを予防しよう!

バランスのよい^{しよくじ}食事をとる



とくにビタミンCはかぜのウイルスに対する^{ていこうりよく}抵抗力を高めると言われています。

たっぷり^{すいみん}すいみんをとる



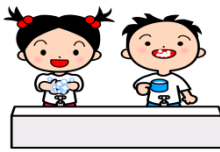
すいみんが足りないと、体の^{ていこうりよく}抵抗力も落ちます。疲れがたまっている時などは早めに^ね寝て、^{たいりよく}体力の回復をはかりましょう。

せきエチケット



せきやくしゃみが出る時はマスクをしたり、手や腕で^{はな}鼻と口をおおひましょう。

手洗い・うがいをする



外から^{かえ}帰ったら、まず^て手洗い・うがい!特に手洗いはせっけんを使って^{いねい}いねいにおこなひましょう。



^か部屋の換気もしっかりしよう

^か部屋を加湿する

空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の^か発露力がさがります。^か加湿器やぬれタオルなどを利用して^あ適度な湿度をたもつようにしまひましょう。

近隣校^{きんりんこう}でも、インフルエンザで^が学級閉鎖を実施している学校が出てきています。

上記の方法を参考にして、かぜ・インフルエンザを^よ予防していきまひましょう。周囲への^{しゅうい}感染拡大を^{ぼうし}防止するためにも、^{しゅっせきていしきかん}出席停止期間には十分^{じゅうぶん}ご注意^{ちゅうい}ください。

【インフルエンザ^{しゅっせきていしきかん}出席停止期間】

^{はっしょう}発症した後5日、かつ、^{げねつ}解熱した後2日を経過するまで

※^{はっしょうび}発症日は0日と数え、^{よくじつ}翌日から1日目…と数えます。

「^{はっしょう}発症」とは^{はつねつ}発熱を^{めやす}目安としています。

※^{しょうじょう}症状によって^{がっこうい}学校医やその他の^{いし}医師が^{かんせん}感染の^{おそ}恐れがないと^{みと}認めた場合はこの^{かぎ}限りではありません。



インフルエンザのほかにも、^(かんせんせいいちょうえん)【感染性胃腸炎】も^{りゅうこう}流行してきています。

朝から^{はきげ}吐き気、^{げり}下痢等の^{しょうじょう}症状がある場合は、^{むり}無理をせず^{じたく}自宅で^ひゆっくりと^{やす}休んでください。

インフルエンザと同様、^{どうよう}感染性胃腸炎も^{しゅっせきていし}出席停止となります。^{びょういん}病院で^{しんだん}診断を受けたら^う学校へ^{がっこう}お知らせください。