

朝夕の冷え込みが厳しくなり、冬が近づいていることを感じます。からだの寒さになれていないこの時期は、かぜをひきやすい時期です。保健室にも、かぜをひいた子が多く来ています。「頭が痛い。」「のどが痛い。」「気持ち悪い。」「おなかが痛い。」「だるい。」「せきがでる。」などと、いろいろな症状を訴えてきます。ご家庭でもお子様の体調に気をつけて、家では大丈夫でも、学校でも大丈夫なのか、しっかりと授業に取り組んでいるのかなど、学校での様子を聞いてあげてください。睡眠・栄養を十分にとった健康な体こそ、学習や運動をする土台になりますので、ご協力をお願いします。

<学校感染症情報>

心配したプール熱も感染の広がりをみせず終息した様子です。今後はインフルエンザの流行が心配ですが、現在のところ、り患した児童はいません。り患すると5日間休まなくてはなりません。予防に努めましょう。

最近、ハンカチを持ってきていない子やつめが伸びている子が多い気がします。ご家庭でも気を配って頂けると助かります。

かぜの原因はウイルス

かぜの症状を起こす原因になるのは90パーセントがウイルスです。ほかに細菌、マイコプラズマなども、感染するとかぜの症状を引き起こします。

ウイルス、細菌、マイコプラズマは大きさも性質もまったくちがいますが、人に同じようなかぜの症状を起こさせます。

ウイルスをちよくせつ吸いこんだり、ウイルスがついているものにふれ、その手で自分の口や鼻にさわって吸いこんでしまうことがあります。体力がないと、かぜの症状が出てしまいます。



かぜがうつる道筋

ウイルス性のかぜをひいて、体力が弱っているところに細菌性などの別の原因のかぜをひくこともあります。いつでも手洗いとうがいで、かぜの原因を体に入れないようにしましょう。



インフルエンザを予防しよう



① 外から帰ったら手洗いとうがいをしよう



石けんでよく手を洗って、手からウイルスを落とそうね。のどについたウイルスを流すためうがいもしよう。

② 人ごみにいかない

ウイルスは、人ごみが大好き。人から人へとうつるので、どうしても出かけるときは、マスクをつけていくのがおすすめです。



③ 栄養をとって、ゆっくり休もう



栄養バランスのいい食事をしたり、夜更かししないで早めに寝たりすると、いざというとき病氣とたたかう力が養われます。

④ 部屋の湿度や換気に気をつけよう

湿度が低いと、ウイルスが活発に暴れます。部屋があまり乾燥しないように気をつけ、ときどき部屋の空気を入れ換えることも大切です。

ただ正しい歯のみがき方は？

Q1 歯ブラシの毛先は、歯の形や場所によって使い分けます。毛先を表す言葉としてあるのは、「つま先」「わき」ともう一つは？

- ①足首 ②すね ③かかと

Q2 歯こう（歯に付いたよごれ）を落とすためによいみがき方は？

- ①強い力で大きく ②軽い力で小さきみに
③歯をたたくように

Q3 歯ブラシを新しいものと取りかえるのは毛先がどんなとき？

- ①ひらいたとき ②まっすぐなとき ③まるくなったとき

答え：Q1 ③、Q2 ②、Q3 ①



11月8日は、
「いい歯の日」です。

いつまでも、いい歯でいるために、歯をたいせつにしましょう。

10月の歯科検診では、治療した歯に詰めてあったものがとれた状態の人が多かったです。もう一度、歯医者さんに行ってお手入れしてもらいましょう。