



# ほけんだより No.8



令和2年11月2日

にしほしょうがっこう ほけんしつ  
西端小学校保健室

あさばん 朝晩とても冷えるようになりました。さむく 寒くなってくると、からだ 体を守る力が弱くなり、ひょうき 病気にかかりやすくなります。もしからだ 体の調子が良くないと感したら、無理をせずにからだ 体をしっかり休めましょう。

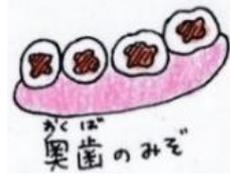
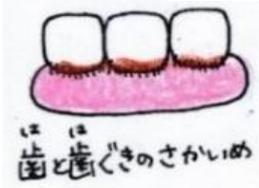
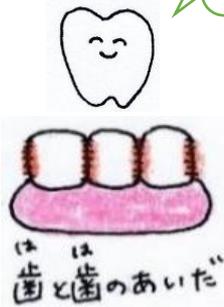


## 11月8日は(1)(1)は(8)歯の日

むし歯は一度なると自然には治りません。1学期に受診のお知らせをもらった人は早めに受診し、治療してもらってください。また、歯みがきはむし歯の予防に効果的です。毎日ていねいに歯をみがいてむし歯を予防しましょう。

こんなところは  
みがき残しが多いよ!

みがき残しの部分はむし歯になりやすいよ!



ほん ほん は  
1本1本に歯ブラシを  
あててみがく



45° の角度から  
ななめにあててみがく



まっすぐ前後に  
こまかく動かす



は 歯ブラシをたてに  
入れてみがく



おんせい は しどう  
1年生 歯の指導があります

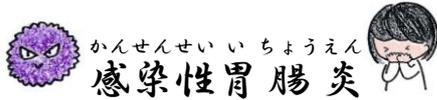
ほけん 保健センターの歯科衛生士の先生から、ただい は 正しい歯のみがき方やフッ素洗口についてお話をさせていただきます。

にち 日 時: 11月27日(金) 2・3・4時間自

# 感染症に気をつけよう！

今年度はインフルエンザにかかった人の数が昨年度までと比べると少ないようです。しかし、寒くなってくるという  
 いるな感染症が流行しやすくなるためまだまだ油断できません。引き続き手洗いやマスクなどの感染症対策、体調  
 管理をしっかりして、病気に負けないように元気に過ごしましょう。

## ◎寒くなると流行しやすい感染症



**感染性胃腸炎**  
 主な症状は吐き気、嘔吐、腹痛、下痢など  
 で、発熱を伴うこともあります。感染した人の  
 嘔吐物や便にウイルスが含まれ、感染力は非  
 常に強いです。  
 出席停止期間は決められていませんが、症  
 状が治まるまでは登校は控えてください。



**インフルエンザ**  
 38度以上の高熱、関節痛や筋肉痛、寒気な  
 どの全身症状が急にあらわれます。感染力  
 が非常に強く、また重症化すると肺炎や脳炎  
 などの合併症を引き起こす可能性があります。  
 出席停止期間「発症した後5日を経過し、  
 かつ、解熱した後2日を経過するまで」



## <11月に行く健康診断>

眼科検診	5日(木)	1年生 2~6年生の有所見者	・目に病気や異常がないか調べます。
------	-------	-------------------	-------------------



おうちの方へ

毎朝の健康チェックありがとうございます。最近チェックカード忘れ、検温忘れの児童が目立ちます。今後寒くなると体調を崩しやすくなります。毎朝必ず登校前に健康観察、検温をしていただくようご協力をお願いいたします。チェックカードが手元にない場合、連絡帳に記入していただいてもかまいません。

## アタマジラミについて

毎年季節にかかわらず、アタマジラミは発生します。学校は、集団生活の場ということもあり、感染が広がりやすいです。ご家庭でも定期的に頭髪のチェックをお願いいたします。アタマジラミは、不潔にしていたなど衛生状態には関係なく感染します。アタマジラミの疑いがありましたら、かかりつけの病院や薬局にご相談ください。また、学校へもご連絡ください。



### 【アタマジラミの卵】

大きさは0.5mm。髪にしっかりついていて指で触ってもなかなか取れません。髪の毛になめについています。



### 【ヘアキャスト】

頭皮の脂肪などが付いたもの。指でも動き、シャンプーで取れます。