

ほけんだより 11月



札幌市立光陽小学校 保健室 R.7. 10. 31

一気に寒くなり、10月23日には初雪が観測されました。児童のみなさんの服装もすっかり冬仕様で、短い秋の終わりを感じます。

土曜参観が終わり、もうすぐ学習発表会です。保健室でも、「〇〇の役をやることになったよ!」「休み時間も練習しているんだ!」と、みなさんのやる気と頑張りが伝わってきます。100%の力を出せるように、ケガ予防とカゼ予防も頑張しましょう!

色々な感染症が流行しています

10月に発生した感染症

・インフルエンザ ※10/27の週から発生

・新型コロナウイルス感染症 ・百日咳 ・マイコプラズマ肺炎(出停の対象ではありません)
・溶連菌感染症 ・手足口病 など

保護者の皆さまへ

○お子さんが出席停止となる感染症に罹患した場合は、欠席連絡の際、次の点について学校へご連絡ください。

①感染症名

②発症日

③医師から指示された療養期間

※すぐ一で欠席連絡をする際も、上記①～③について、分かる範囲でご記入ください。

て あら 手を洗おう

感染症の予防で、もっとも手軽で効果が高いのが「手を洗う」ことです。手を洗うことで、手についたウイルスや細菌が、口や目などから入るのをふせげるからです。

【手の洗いかた】

- ①手を水にぬらし、石けんをつける
- ②よく泡立てながら、手のひら、手のこ、手首、指をていねいに洗う
- ③水で泡をよく洗い流す
- ④せいけつなタオルやペーパータオルなどでよくふいて、かわかす

【手を洗うタイミング】

- 外から帰ってきたとき
- 食事の前
- トイレの後



11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

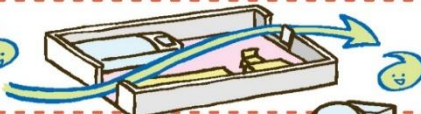
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まらず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

11月8日は「いい歯の日」 歯の健康について振り返ってみましょう！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が大好きでよくとる



食べる時、かむ回数が少ない(30回以下)

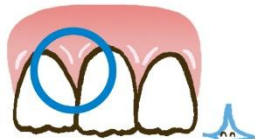


食べた後に、歯みがきをしないことがある

あなたの歯肉は健康ですか？

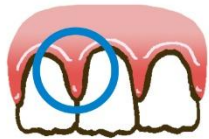
- ①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっていて硬い
- ④出血なし

歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてブヨブヨしている
- ④刺激により出血する

“歯肉炎”とは…？

歯ぐきの病気です。

歯みがきが足りず、「プラーク(バイキンのかたまり)」が残っていると、歯ぐきも病気になります。

＜放っておくと…＞

- ・歯ぐきが痛い。
- ・口臭の原因になる。
- ・歯ぐきから血が出る。
- ・歯がぬけることも！

むし歯と同じように、歯みがきで予防できます！
朝と夜の2回、しっかり歯をみがきましょう。