

ほけんだより 11月号

2024. 11. 5
川崎市立西丸子小学校
保健室 No. 8

秋もだいぶ深まってきましたが、この時期は寒暖の差が大きく、かぜをひきやすくなります。上着などを持ち歩き、自分で服を脱ぎ着して調節するようにしましょう。

また、本格的な寒さが来る前に、うがい・手洗いをしっかりして、健康で元気な体を作っておきましょう。

臨時歯科健康診断のお知らせ

11/28 (木) 1・2・3年生 9:00~

12/5 (木) 4・5・6年生 9:00~

臨時歯科健康診断では、4・5月に行われた歯科健康診断結果をみながら、

- ・う歯(むし歯)の未治療はないか
- ・新しいう歯はないか
- ・う歯になりかかっている歯はないか
- ・歯のよごれは大丈夫か
- ・歯肉のはれはないか

の5点をチェックします。

健診の結果、治療や口腔状態に注意が必要なお子さんには、

「結果のお知らせ」の用紙をお渡ししますので早めの歯科受診をおすすめします。

いい歯のために、毎日のつみ重ねが大事!

11月8日は「いい歯の日」。

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう。

食べたらみがく。 3食後、3分以内に3 分間が理想的。	1本1本の歯を意識し ながら時間をかけて みがく。	よくかむことでだ液が しっかり出ると、むし 歯予防にも効果あり。	歯と歯の間はデンタ ルフロスや歯間ブラ シを上手に活用。
-----------------------------------	---------------------------------	--	------------------------------------

「かんせんしょう」を予防しよう

寒くなってくると、インフルエンザや胃腸炎など「かんせんしょう」が広がりやすくなります。「かんせんしょう」を予防するために、次のことに気をつけましょう。

- 1. 手洗い** こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首までていねいに洗いましょう。
- 2. せきエチケット** せきやくしゃみがでそうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。
- 3. 部屋の換気** 部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。空気をいれかえましょう。
- 4. 規則正しい生活** 夜ふかししたり、朝ごはんを食べなかったりすると、免疫(私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力)が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど規則正しい生活をしましょう。
- 5. マスクをつける** マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。

~朝の健康観察をお願いします。~

- 朝、すっきり起きられず、だるそうにしている
- 食欲がない
- 顔色が悪い(顔色が青白い、または赤っぽい)
- 発熱している(熱っぽい)
- 声に元気がない

発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には登校を控え、自宅で休養していただきますようお願いいたします。

- 学校で元気に生活できる状態であることを確認してください。
- 不調が見られた場合は無理をせず、ミマモルメ、または学校にご連絡のうえ、受診・休養をしていただければと思います。

- お子さんが発熱や、体調が回復しない場合、学校から連絡することがあります。

朝のお忙しい時間帯ですが、ご協力のほどお願い申し上げます。気にかかることがありましたら、担任・養護教諭までご相談ください。