

ほけんだより

No. 12 令和5年12月4日
出雲崎小学校 保健室

あっという間に12月に入り、これから寒さも本番を迎えます。冬になり急に気温が下がると体調を崩し、ウイルスに感染しやすくなります。ウイルスに負けずに元気に過ごすために、もう一度感染症対策を確認しましょう。

かんせんしょう よぼう 感染症を予防しよう！

こまめに手洗い・うがいをしよう！

◎手を洗うときはどんなとき？

★外から帰ったとき

★食事の前

★トイレの後

★掃除の後

※ハンカチは毎日きれいなものをもってきましょう。

※ハンカチの貸し借りはやめましょう。



せきエチケットを心がけよう！



◎せきや鼻水が出ているときは、マスクをしましょう。

◎とっさのせきやくしゃみのときは、ひじの内側やティッシュなどで口をおおきましょう。

※マスクには、のどの乾燥を防ぐ役割もあります。

ウイルスよせつけないぞ！

めんえきりょく (ていこうりょく) 免疫力(抵抗力)をつけよう！

◎しっかり睡眠をとって、疲れをとりましょう。
寝不足や疲れは、免疫力を弱めます。

◎好ききらいせずに、バランスの良い食事を取りましょう。



かんき (くうき) の入れ換え (いれか) をしよう！ 換気(空気の入れ換え)をしよう！

閉め切った部屋には、ウイルスがいっぱい！



◎1時間に1回、きれいな空気に入れかえましょう。

◎2か所以上の窓を開けて、空気の通り道をつくりましょう。

療養解除届(インフルエンザ)について

インフルエンザは、学校保健安全法で定められている学校感染症に指定されており、罹患した場合は出席停止となります。療養が終了し、登校に当たっては、「療養解除届(インフルエンザ用)」の提出が必要となります。この届は、保護者の方から記入していただくものです。医療機関に記入を求めないよう、お願いいたします。インフルエンザ診断時に、医師から再受診の指示があった場合は、それに従ってください。

療養解除届は、出雲崎小学校のホームページから印刷することもできます。

※感染性胃腸炎や溶連菌や水痘などの感染症は、これまで通り「登校許可証」を医療機関から記入してもらい、学校へ提出をお願いします。

※「治癒届(新型コロナウイルス感染症用)」は、提出の必要はありません。療養期間が明けた後、体調に問題がなければ登校してください。



秋季歯科健診を実施しました！



11月16日（木）に、学校歯科医の河内隆樹先生より、歯科健診をしていただきました。歯科健診終了後、河内先生より、「利き腕側の歯の頬側（特に上の歯）磨き残しが多いのでそこを意識して磨いて欲しいです。」とお話をいただきました。

11月6日（月）は歯科衛生士さんから1，3，5年生に歯科指導を行っていただきました。ご家庭でもぜひ、仕上げみがきなどでお子さんの口の中をご確認いただき、むし歯予防や歯肉炎予防について話をするきっかけにしていきたいと思います。後日治療のお知らせを配付します。治療のお知らせを受け取った人は、早めに歯科医院を受診しましょう。

※歯科健診を欠席した児童について：春の歯科健診において全員受診が済んでいますので、今回欠席した児童対象の歯科健診は実施しません。

歯ブラシの毛先は広がってないですか？お子さんの歯ブラシを点検していただき、必要時交換をお願いします。



乳歯のむし歯は治療が必要!?

子どもの歯（乳歯）は、次のような理由で治療が必要です。「どうせぬけるから」ではないのです。

1 むし歯がひどくなりやすい

- おとなの歯と比べると、むし歯菌の酸で歯が溶けやすい。

2 永久歯に影響する

- 口の中にむし歯菌が増えて、あとから生えてくる永久歯もむし歯になりやすい。

3 歯並びに影響がある

- むし歯が原因で乳歯をぬいたり、早くにぬけてしまったりすると、奥歯が前に倒れて歯並びが乱れることがある。

