



ほけんだより

令和5年11月6日
No.10 保健室

くうき かんそう はなみず いた ひと ぶ じんぷるえんざ こうなういるす
空気が乾燥し、鼻水やのどの痛み、かぜをひいている人が増えてきています。インフルエンザやコロナウイルスなどの
かんせんしやうぼう きほん てあら せきえちけつと
すべての感染症予防の基本は「手洗い・うがい」「咳エチケット」です。しっかり予防して、元気にすごしましょう。



ほけんきゆうしよくいいんかい 保健給食委員会からのお知らせ



がつなの か か は しゅうかん 11月7日～24日 「歯みがきががんばろう週間」

さいきん は せつと わす ひと かいわ は 歯みがきをして ひと み
最近、歯みがきセットを忘れてできていない人や会話をしながら歯みがきをしている人をよく見かけます。
みなさんの歯は、食べ物をかんだり、発音したり、たくさんの役割があります。歯は一生使うので、毎日歯みがきをし
て大切にしなければなりません。そこで保健給食委員会は、11月7日(火)～24日(金)までを「**歯みがきががんばろう
週間**」としました。これから「歯みがきの3つのポイント」を意識しながら歯みがきをしてみましょう。

くち なか
**口の中だよこれが
つきやすいところはどこだろう？**

ここ
歯と歯の
あいだ

ここ
歯と歯ぐきの
さかい目

ここ
お歯の
かみ合わせ

は 歯みがきの3つのポイント

- ① **歯と歯ぐきのさかい目に、歯ブラシの先を歯にまっすぐあてる!**
- ② **1～2本ずつ歯ブラシを小さく動かしてみがく!**
- ③ **軽い力でみがく!**
つよすぎると毛が広がり、よごれが落ちなかったり、歯ぐきをキズつけてしまいます。

保護者の方へ

6月に行った歯科検診でむし歯等が見つかって、まだ治療されていないようでしたら、なるべく早く受診されることをお勧めします。一生使う歯ですので、むし歯などが悪化する前に受診していただきたいと思います。受診されましたら、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を学校へご提出ください。

また、歯みがきセットの忘れものが増えてきています。ご家庭での声かけをよろしくお願いいたします。



11月30日(木)はロードレース大会です!

11月20日(月)、11月22日(水)、11月28日(火)には、各コースを実際に走ります。

☆元気に走るためにすること☆

その1 学校に来るまでに...

お家で食事と睡眠をしっかりとりましょう。

体調が悪かったり、参加がむずかしいときには、無理をせず休みましょう。

水とうとあせふきタオルを持ってくるようにしましょう。



その2 スタートするまでに...

走る前には準備運動をしっかりして、気持ちを落ちつけましょう。

けがをしないように、くつひもがある人は、しっかりむすんでおきましょう。

その3 ゴールしたあと...

すぐに立ちどまらず、ゆっくり歩きましょう。

お家に帰ったら、夕食をきちんと食べてしっかりねて、体を休めましょう。



インフルエンザ出席停止期間(学校保健安全法)

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校 OK!		
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校 OK	
発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校 OK

- インフルエンザは感染力が強いため、法律で出席停止期間が定められているので欠席にはなりません。
- 「発症した後五日を経過し、かつ、解熱した後二日を経過するまで」は出席停止です。
- 発症翌日が1日目、解熱翌日が1日目です。



コロナウイルスは、「発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで」と定められています。