

ほけんだより 11月

おうちの人
といっしょ
に読みまし
よう。

令和2年10月発行 No. 12 川口市立領家小学校 保健室

11月の保健目標

寒さに負けないからだをつくろう

気温が下がり、空気が乾燥してくる冬は、病気のウイルスがのどにつきやすく、「かぜ」や「インフルエンザ」が流行します。この冬は、「かぜ」や「インフルエンザ」に加えて、「新型コロナウイルス感染症」の予防対策もしなくてははいけませんね。とはいえ、みなさんが続けて行っている「健康観察」「手あらい」「せきエチケット」「三密をさける」ことは、どの感染症にも共通する予防対策です。これからもしっかりと続けていきましょう！！

さらに、「早ね早おき朝ごはん」の生活は、ウイルスに負けない体をつくれます。このこともどの感染症にも共通する予防対策です。そこで、10月の「ノーメディアチャレンジ月間」を思い出しましょう。スマホやゲームでねる時間がおそくなっている人がいましたね。チャレンジカードはなくても、「早くねる」「よくねむる」ために、「ノーメディア」の時間をつくることを意識して、「早ね早おき朝ごはん」の規則正しい生活ができるといいですね。

保護者のみなさまへ 主な感染症の出席停止について

インフルエンザの出席停止期間

【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】
*人から人への感染力がある病原体が排出されている期間を基準にもうけられています。決められた期間や主治医の指示に従い、治療や休養をしてください。
*インフルエンザと診断されたら、「**インフルエンザ出席停止届出用紙**」(学校からお渡します。)を**保護者の方が記入**して、学校へご提出ください。

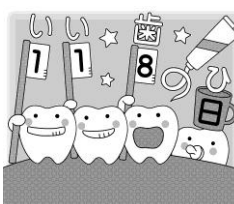
ウイルス性胃腸炎の出席停止期間

症状がある間が主なウイルスの排泄期間なので、下痢や嘔吐等の主な症状が消失した後、全身状態が良好であれば登校することができます。診断した医師の指示に従うことになりますので、はじめの受診時に登校基準について医師に確認してください。



11月は、めざそう白い歯！歯っぴー月間！！

- 「歯っぴー月間」では、自分の歯を大切にしていくために、次の取り組みをします。
- 歯みがきテスト…11/6(金)に配付し、家庭で取り組みます。9日(月)提出(歯こうそめだしカラーテスト) **歯ブラシの毛先が広がっていないかな。**
 - 歯ブラシ点検…11/9(月)からの歯みがきタイム(クラスごとに)
 - 歯に関するお昼の放送…保健委員会がお昼の放送で行います。



むし歯になりやすい人チェック！ ☒ あてはまる人は注意が必要です

☐ おやつが大好き ☐ 清涼飲料水が大好き ☐ 歯みがきはきらい ☐ 何回もかむのは面倒

甘い物の食べすぎ注意 喉がかわいたら水かお茶 食事の後きちんとみがく ひと口30回かもう

【7月の歯科健診の結果→治療が終わった人数 10月20日現在】

	むし歯・歯石があった人数	なおしたよ！		むし歯・歯石があった人数	なおしたよ！
1年生	9人	6人	4年生	17人	12人
2年生	6人	2人	5年生	8人	5人
3年生	10人	4人	6年生	6人	3人



こんねんにかいめ **今年度二回目の歯科健診があります。**

12月14日(月)2時間目(9:35~) 1、2、3年生
17日(木)2時間目(9:35~) 4、5、6年生

保護者のみなさま、児童のみなさんへ【こども110番のくすりやさん】
川口市薬剤師会からのお知らせです。子どもたちが身の危険を感じたときなど、緊急時に助けをもとめる場所として、薬局を利用してください。左にある看板プレートが目印です。緊急ではないふだんのときに見つけておくと、いざというときに役に立つのではないですか。

