

ほけんだより 11月

令和6年11月1日
文京区立昭和小学校

朝晩冷え込む日が増えてきました。11月7日は立冬です。本格的な冬が始まります。気温が低くなり、湿度が下がると様々な感染症が流行しやすくなります。本校でも10月上旬から発熱や体調不良での欠席、早退が増えています。疲れているときや体調がすぐれないときは、早めに休養するなどして、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

今月の保健目標 インフルエンザやかぜの予防に努めましょう。



かぜ予防レンジャー参上!!

～自分でできるかぜ予防対策～



好き嫌いをせず、3食しっかり食べて栄養をとり、病気に負けない力をつけよう。

ストレスをためないこともかぜ予防



休み時間ごとに窓をあけて空気を入れ替えをして、ウイルスを外に追いだそう。



えいようイエロー

すいみんをしっかりって疲れをとろう。体調が悪い時や疲れている時は早めに休養しよう。



のどや鼻を保湿し、ウイルスをシャットアウト!!かぜをひいている人は自分のためにも周りの人のためにもマスクをしよう。

マスクレッド



石けんでは指の間までしっかり洗おう。洗ったあと、きれいなハンカチで手をふくまでが手洗い!



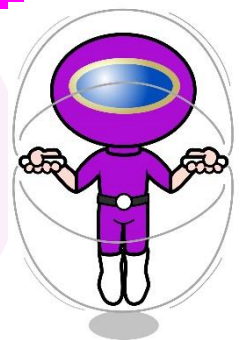
てあらいピンク



まずぶくぶくうがいで口の中をきれいに。次に上を向いてのどの奥まで水がとどくようにガラガラうがいを3回しよう。



体力をつけて免疫力アップ。






すいみんグリーン

うがいブルー

うんどうパープル

てあしくちびょう ぜんこくてき ぞうか ことし はいえん か こさいた きろく ほんこう
 手足口病が全国的に増加しています。今年はマイコプラズマ肺炎も過去最多を記録しています。本校ではまだ
 りゅうこう きざ かんせんしやう てあしくちびょう ようれんきんかんせんしやう て たいちやう
 流行の兆しはありませんが、マイコプラズマ感染症、手足口病、溶連菌感染症なども出ております。体調がすぐれ
 ないときは早めに休養し、医療機関を受診しましょう。ご家庭でも朝の健康観察をお願いいたします。

	てあしくちびょう 手足口病 	マイコプラズマ かんせんしやう 感染症 	ようれんきん 溶連菌 かんせんしやう 感染症 
しやうじやう 症状	はつねつ こうくう いんとうねんまく いた ともな 発熱・口腔・咽頭粘膜に痛みを伴う すいほう ができ だえき がふ え てあしまったん 水疱ができ、唾液が増え、手足末端、 肘、膝、臀部等に水疱が見られる。	せき はつねつ ずつうとう しやうじやう 咳、発熱、頭痛等の症状 がゆっくり進行し、特に咳 は徐々に激しくなる。	はつねつ いんとうつう いんとうへんとう 発熱、咽頭痛、咽頭扁桃の しゅちやう か のう けいぶ せつ 腫脹や化膿、頸部リンパ節 炎。
せんぶくきかん 潜伏期間	3～6日	おも しゆうかん 主に2～3週間	2～5日
しゅっせきていし 出席停止 きかん 期間	はつねつ いんとう こうくう すいほう かいやう ともな 発熱や咽頭・口腔の水疱・潰瘍を伴 きゆうせいき しゅっせきていし ち ゆき う急性期は出席停止。治癒期は ぜんしんじやうたい かいぜん とうこうかのう 全身状態が改善されれば登校可能。	きゆうせいき しゅっせきていし ぜんしん 急性期は出席停止。全身 じやうたい がよくなれば とうこう 状態がよくなれば登校 かのう 可能。	こうせいざいちりやうかいしご じかん 抗生剤治療開始後24時間を へ ぜんしんじやうたい 経て全身状態がよければ とうこうかのう 登校可能。

※主治医の診察を受けて登校が許可されました「登校届」(学校 HP から印刷できます)をご記入のうえ、お子さんを登校させてください。なお、学校保健安全法で定められている病気による休みの期間中は欠席扱いにはなりません。

歯みがきしようよ!



11月8日はいい歯の日

保護者の方へ

10月9日、16日、23日に秋の歯科健診を実施しました。異常の疑いがあった場合は「お知らせ」をお渡ししていますが、配布後すぐに受診してくださったご家庭もあり、感謝しております。一方で春の健診から治療しておらず、再度受診のお知らせをお配りした児童もおります。歯の健康は一生の健康にもつながります。受け取った方は早めの受診をお願いいたします。なお、学校での健康診断はスクリーニングのため、異常なしと診断されることもございますので、ご了承ください。



いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

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!



食べたならみがく。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。



よく噛むことでだ液がしっかりと出ると、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。