

ほけんだより



R7. 11月
木本小学校 ほけんしつ

朝晩冷え込むようになってきました。この時期は朝晩の気温差が大きいので、注意していても、熱が出たり、のどが痛くなったりと体調をくずす人も出てきます。また、かぜやインフルエンザなど、感染症が流行る季節です。熱が出ることも以外に、のどの痛みや咳など、いつもと違う症状があったら、すぐにお医者さんにみてもらいましょう。

保健行事予定

11月7日(金)

脊髄側弯検診 5年

*医師会の方が来られ、体育館で検診を行います。

11月8日は、「いい歯の日」

毎日きちんと歯みがきできていますか？むし歯になると、歯が痛くなる以外に、歯から菌が入って病気になることもあります。むし歯がある人は、できるだけ早く治療しましょう。一生使う歯です。しっかり歯みがきをして、むし歯ゼロを目指しましょう。

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていけば、むし歯にならな
いと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯にな
りやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯の大好物。食べ過ぎやずっと口に
入れておくのは避
けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割がありま
す。よくかまないで
液があまり出ないので、
むし歯になりやすくな
ります。



～しながら食べる

テレビなどを見なが
らだらだら食べ
ると、口の中が長
時間むし歯菌に弱
い状態になってし
まいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

おうちの方へ

感染症の流行が懸念される時期となりました。各ご家庭におかれましても、お子さまの健康観察及び感染症予防に十分ご注意ください。

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は、**出席停止**となります。医療機関で診断された場合は、すぐにLINE 連絡帳等でお知らせください。なお、学校での出席停止の対応にあたり、以下の内容を記載ください。

【記載していただきたい内容】

- ① 発症日（症状が出始めた日）
- ② 医療機関を受診された日
- ③ 診断内容（例：インフルエンザA型 など）
- ④ 現在の症状や経過（簡単に結構です）
- ⑤ 登校再開のめやすとなる日（予定で構いません）

体調がすぐれない中でのご対応となり、恐縮ですが、学校での対応の参考にさせていただきたく、ご協力をお願いいたします。

学校保健安全法により、出席停止の基準は以下の通りです。

「インフルエンザ」：発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日（幼児3日）を経過するまで

「新型コロナウイルス」：発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

（いずれも、この5日には発症した日と登校する日を含みません。）