

元気なぐさっ子



平成26年11月
名草小学校

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激しいため、注意していても、熱を出したり、のどがいたくなったりと体調をくずす人も出てきます。かぜやインフルエンザが流行しはじめるこの季節…外出後の手洗い・うがいなど、かぜ予防対策をしっかりと身につけておきましょう。



11月保健目標
正しい姿勢を心がけよう

そろそろかぜの季節です

～ かぜを予防しよう ～

かぜにかかりにくい、かぜにかかっても、すぐに治る体づくりをしましょう。



かぜのウイルスは打ち勝つために!

からだの外側からのガード

からだの内側からのガード

手洗い

うがい

マスク

部屋の加湿

空気入れかえ(換気)

十分なすいみん

栄養バランスのよい食事

適度な運動

11月の保健行事予定

- 6日(木) 尿検査2次
歯科健診 1・4・6年
- 7日(金) 尿検査2次予備日
- 14日(金) 歯科健診 2・3・5年
- 20日(木) 脊柱側弯検診 5年



今回の歯科健診は午後
にあります。給食後の歯
みがきをしっかりとしまし
よう!

11月8日は歯の日

歯は一生使うもの。食べたあとは、しっかり歯みがきをして、むし歯や歯周病を予防しましょう。むし歯になった歯は放っておいても治りません。歯科健診の結果、むし歯が見つかった場合、きちんと歯医者さんに診てもらい治しましょう。

歯肉(歯ぐき)の様子を観察してみよう!	健康な歯肉	歯肉炎
色は?	うすいピンク	赤、赤むらさき
見た感じは?	ひきしまっている	はれて丸くなっている
さわった感じは?	かたい	ブヨブヨしている
出血は?	しない	歯みがきなどでする

おうちの方へ

- 朝の健康観察をお願いします。
朝はお忙しい時間だと思いますが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。気にかかることがあれば、必ず検温してみてください。
- インフルエンザと診断されたら、すぐに学校へご連絡ください。
インフルエンザと診断された場合、「インフルエンザによる欠席届」を保護者の方が記入し、学校へ提出していただければ、欠席扱いになりません。「出席停止」扱いになります)用紙は学校にありますので、お申し出ください。
インフルエンザは学校感染症ですので、登校につきましては、医師の指示どおり感染のおそれがなくなってから登校してください。
(発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで。)

