



小春日和の穏やかな日が続いています。ほっとしつつも、朝夕の寒さに冬への備えを始める頃になりました。かぜをひいてしまった人が増えてきました。予防のため、手洗い、うがい、服装の調節、早寝、早起き、朝ごはんなど、できることから行っていきましょう。

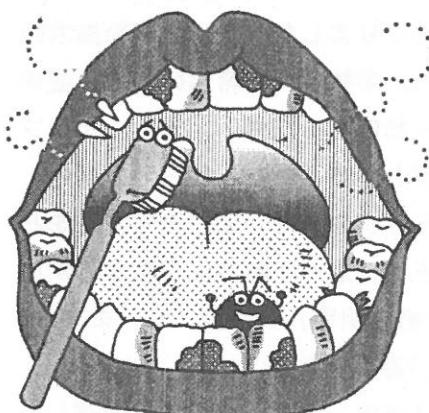
11月14日（木）校内マラソン大会の健康・安全

○前日・当日の健康管理

- ・前日は、早めに寝て睡眠を十分とる。
- ・当日は、朝ごはんを必ず食べる。
- ・当日の朝は、ゆとりを持って起き、体温を測って、家の人と健康観察をしてくる。体調が悪いときは、無理をしない。

○当日学校に持ってくるもの

- ・タオル
- ・着替え（汗をかいたら着替えよう）
- ・水とう



歯科検診の結果から、G0、Gなど歯肉に炎症がある人が多くいました。「むし歯ではないから」と受診を後回しにしている人はいませんか？歯周病が進行しないためにも歯科医院で適切な指導や治療を受けましょう。正しいブラッシング方法で、食後は歯みがきをしましょう。

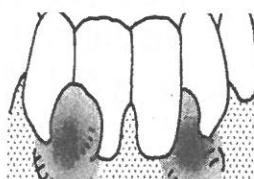
●歯みがきの後のチェックポイント

- 歯や口の中に、食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯ぐきからの出血や痛みはありませんか？
- 歯と歯ぐきの境目に、白っぽいものがついていませんか？

歯科受診のお勧めをもらっていて、まだ受診していない人には、三者面談でもう一度用紙をお渡しています。受診したけど学校への提出がまだの人は、早めに担任の先生に出してください！全校で治療率100%を目指しています。

●歯ぐきの状態のチェック

- 歯と歯の間の歯ぐきが丸く、はれぼったくなっていますか？
- 赤くはれているところはありませんか？



そろそろインフルエンザの予防を！

市内では、インフルエンザ A に罹患した児童生徒の報告がありました。手洗い・咳エチケットなど感染予防に努めましょう。

手の洗い方 ※30秒以上、流水で行なう

- ①液体せっけんを泡立て、手のひらをよくこする。
- ②手の甲を伸ばすようにこする。
- ③指先、つめの間を念入りにこする。
- ④両指を組み、指の間を洗う。
- ⑤親指を反対の手でにぎり、ねじり洗いをする。
- ⑥手首も洗い、よくすすぎ、よく乾燥させる。



せきエチケット

- ・せきやくしゃみをほかの人に向けてしない。
- ・せきができるときは、できるだけマスクをする。
- ・マスクがない場合は、ハンカチ、ティッシュ、タオルなどで口を覆う。
- ・手でせき・くしゃみを受け止めた場合は、すぐに手を洗う。



かぜのウイルスは、空気中をただよっていて、鼻やのどから体に入ります。たくさんの人が集まる教室のような場所には、ウイルスにもたくさんのチャンスがあるわけです。そこで、一定の時間ごとに窓を開けて換気し、かぜのウイルスを追い出すことが大切になってきます。

空気の入れ替え → 空気の切り替え

換気には、もう1つ、いいことがあります。1時間勉強して、ちょっと疲れた頭をスッキリさせる効果です。たった3分間でいいのです。寒いから、面倒だからと言わないで換気をしましょう。窓と出入り口の両方を開けて、空気の通り道をつくることを忘れずに。

保護者の方へ

かぜやインフルエンザの流行が心配される季節になりました。予防、感染拡大防止のため、学校への欠席連絡では、症状を詳しくお伝えください。また、インフルエンザと診断されましたが「出席停止」となりますので、学校まで連絡をお願いします。治って学校に登校する際には、「治癒証明書」が必要になります。治癒証明書は、学校のHPからダウンロードできます。また、学校でもお渡しできます。治ったら、主治医の先生に記入してもらった治癒証明書を登校する日に忘れずに担任に提出してください

インフルエンザの感染経路3つを知つて予防しよう！

- ◎飛沫感染 → マスクをする。
- ◎接触感染 → 手をしっかり洗う。
- ◎空気感染 → 換気をする。