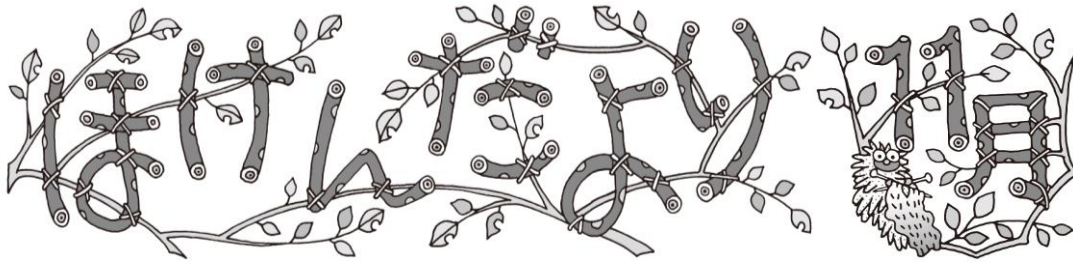


～しっかりね㊦ きちんとたべ㊦ よくあそ㊦ すこやかにのび㊦ ～入谷小はルルブル運動を推進しています～



令和5年11月2日
入谷小学校 保健室
第10号

かぞく いっしょに
*家族と一緒に
よ
読みましょう。

あさ ばん 朝・晩がずいぶん冷え込むようになりましたね。まだ寒さに慣れていないこの時期は、体調を崩しやすいときです。これからやってくる本格的な冬、そしてかぜ・インフルエンザの流行シーズンに備えて、じょうぶな体を作っていきます！

11月の保健目標 じょうぶな体をつくろう！

かぜ・インフルエンザをふせぐには



す きら 好き嫌いしない



うがいや手洗いを
て あら しっかりする



へ や かん き 部屋の換気をする



ひとご 人混みでは
マスクをする

～ 健康管理と感染症予防について ～

昼夜の寒暖差がある季節の変わり目です。本校でも咳や発熱などの症状で体調を崩しているお子さんが増えてきました。町内でもインフルエンザが流行していますので、体調が優れない場合には、早めの受診と療養をお願いします。また、気温に合わせて上手に衣服を脱ぎ着できるよう衣服の準備をお願いします。

なお、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症に罹患した場合は、出席停止扱いになります。出席停止期間は、家庭でゆっくりと休養しましょう。

感染症	出席停止期間（※発症日を0日と数えます）
新型コロナウイルス感染症	発症後5日を経過し、かつ症状が軽快して1日を経過するまで （発症後10日間はマスクの着用を推奨しています）
インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

【インフルエンザの予防対策】 参考：厚生労働省「インフルエンザ Q&A」

- 1 流行拡大前のワクチン接種。
- 2 外出後の手洗い等（アルコール製剤による手指消毒も効果的です）。
- 3 適度な湿度の保持。乾燥しやすい室内では、加湿器などを使用し、適切な湿度（50～60%）を保つことが効果的です。
- 4 睡眠などの十分な休養と、バランスの取れた栄養摂取を心掛ける。
- 5 流行期には人混みや繁華街への外出を控える。
- 6 室内ではこまめに換気する。

きれいで健康ないい歯はこうやってつくる

食べたらずぐみがく



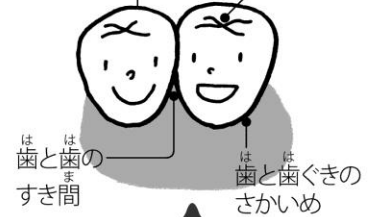
1本1本ていねいにみがく

毛先のそろった歯ブラシを使う



裏から見て毛が見えていたら交換

歯の裏がわ おく歯のみぞ



歯垢のつきやすい部分を重点的に

10月末時点での、むし歯治療率は45%です。むし歯は放っておくと、どんどん進行していきます。まだ治療していない人は、悪くなる前に治療しましょう。受診後は、受診報告書の提出をお願いします。



～ 保健室からのお知らせ ～

〇令和5年度 第2回「メディアコントロールウィーク」を実施します！

チャレンジ期間：11月15日（水）～11月21日（火）の7日間

配布日：11月10日（金）／回収日：11月22日（水）～27日（月）

※詳しくは、11月10日（金）に配布する文書でお知らせします。

第1回目のチャレンジカードもお返しします。御家族で取り組むコースを決め、普段と違う時間の使い方をしてみましょう！

〇「健康の記録」を配布しました！

本日、「健康の記録」を配布しました。2学期の身体計測と視力検査の結果が記入されていますので、お子さんの成長や健康について御確認いただき、表紙の2学期保護者欄に押印のうえ、11月8日（水）まで学級担任へ御提出ください。

なお、学校へお知らせしたいことがありましたら、通信欄（表紙裏）又は、かかりつけ医師からの指導内容（アレルギー疾患欄下）の欄に御記入ください。

〇2学期の視力検査を行いました！

視力検査の結果、視力B以下のお子さんには「眼科受診のお勧め」を配布しましたので、早めに眼科医での受診をお願いします。