

# とほけんだより 11月

令和4年11月1日  
南流山小学校保健室

日に日に風が冷たくなってきて、1日の中でも寒暖差が大きくなってきました。学校でも、のどの痛みや鼻水、寒気などの風邪症状で欠席する人が増えてきています。上着やあたたかい素材の衣服などで調節し、寒さから自分の身体を守りましょう。

## 11月8日は『いい歯』の日

いつまでもおいしくごはんを食べるためには、毎日の手入れで健康な歯を保つことが大切です。いい歯の日をきっかけに、歯みがきの仕方など自分の歯の健康について考えてみましょう！

### いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる  
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢  
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って  
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で  
歯の健康チェック！

### ★おうちの方へ★

○11月8日のいい歯の日に、歯科検診の受診報告がまだ提出されていない児童に歯科受診についての手紙を配付します。まだ受診が済んでいない場合には早めの受診をおすすめします。受診がお済みでしたら、受診報告書を担任に提出するようお願いいたします。

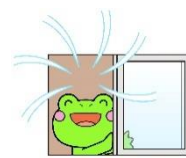
○新型コロナウイルス感染症と、インフルエンザでは出席停止期間が異なります。新型コロナウイルス感染症は、症状がある場合と症状がない場合で療養期間が異なることがあります。詳しくは千葉県ホームページの新型コロナウイルス感染症対策ポータルサイト\*1をご覧ください。インフルエンザの出席停止期間の基準は『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』\*2で、治癒証明書の提出は不要です。出席停止期間は、医師の指示に従い療養に専念してください。

\*1 <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenfuku/kansenshou/ncov/covid19-chiba-index.html>

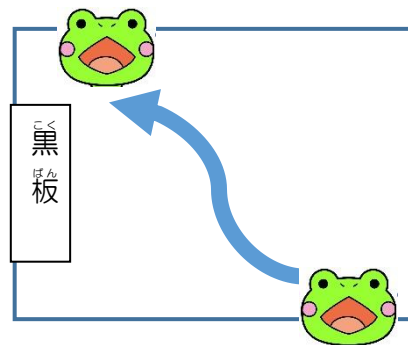
\*2 症状により学校医その他の医師において「感染の恐れがない」と認められた時は、この限りではありません。



## 11月9日は『いい空気』の日



教室や家の空気を清潔に保つことは、気持ちよく生活するためにも、健康のためにもとても大切なことです。空気が汚れていると風邪をひいてしまったり、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの病気にかかってしまう可能性もあります。換気をして空気を清潔にすることで、病気から身体を守りましょう。



カエルがいる対角線上の窓やドアを開けて  
空気を入れかえると、空気の通り道ができ  
て効率的に換気ができるよ！

### ＜インフルエンザについて＞

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症です。突然の頭痛、関節痛など、普通の風邪に比べて全身症状が強く、重症化することも多いので注意が必要です。

予防法には、流行前のワクチン接種・外出後の手洗い・適度な湿度の保持・十分に休みバランスよく栄養をとるなどがあります。この中でも特に、手洗いは自分でできる予防法なので、正しい手の洗い方を覚えて、新型コロナウイルス感染症とともにインフルエンザも予防しましょう。

### ○正しく手を洗うポイント

#### その1:せっけんで!

水だけの手あらいでは、きれいに見えてもばい菌やウイルスはのこります。せっけんをよくあわ立て、手のすみずみまでこすってあらいます。



#### その2:水を流して!

ためた水を使うと、「らいおとす」ことができていないかも…。水を流しながら、石けんのあわをのこさないようにあらいます。



#### その3:よくふきとる!

あらった後、手をぬれたままにすると、またばい菌やウイルスがつきやすくなります。きれいなタオルやハンカチでふきとります。



11月から2月まで、保健委員会でハンカチ・ティッシュ調べをします。クラスごとに毎日チェックして、ハンカチとティッシュを持っている人が多いクラスには表彰状をおくりします。クラスで声をかけあいながら、全校1位を目指して毎日忘れずにもってきましょう。