

ほげんだごまり

11月

令和6年11月号 流山市立長崎小学校 保健室

日ごとに朝晩が冷え込むようになってきました。まだ寒さに体が慣れていないこの時期、背中がネコのように丸くなっていませんか？寒いと思ったら、もう1枚着たり、マフラーや手袋を使って防寒しましょう。



家を出る前にチェック!



- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



当てはまるものがあたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

接触感染

接触感染とは

- 感染者に直接接触
- ウイルスのついたものに接触

↓

体の中に入りこんで感染



目や鼻、口元などの粘膜から入りこみやすい

意外と無意識に触っているかも...

手洗いで意識して予防しよう

- ▶ 外から帰ったとき
- ▶ 食事の前
- ▶ 外にあるものに触った後 など

秋・冬は感染症流行の季節 感染対策 できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのとどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういう人たちを守ることに繋がります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



11月8日はいい歯の日 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

おうちの方へ

流山市内では、マイコプラズマ肺炎や発熱による学級閉鎖をしている学校があります。長崎小でも、人数は少ないですが、マイコプラズマ肺炎、伝染性紅斑(りんご病)、手足口病、溶連菌感染症等の連絡を受けています。お子様の具合が悪く、お迎えをお願いする機会も増えてきました。ご連絡先が変わられたり、お仕事を始められた場合は、必ず担任までお知らせください。