

ほけんだより 10月

令和5年9月29日
多摩市立西落合小学校
主任養護教諭 持麿 茜

秋はお米や野菜、果物など、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。秋が旬のさつまいもや里芋、きのこ、かぼちゃ、柿などには、疲労回復や免疫力アップに効果的な栄養素がたっぷり。旬の食材を楽しみながら、体の健康も守りましょう。



今後^{よてい}の^{こんご}予定

日時	対象	健診・指導の内容
10月4日(水) 14:30~ 15:30	5年生の希望者 (9月12日に欠席した人)	小児生活習慣病予防健診欠席者健診 場所:多摩市役所301・302会議室 (保護者同伴)
11月2日(木) 1組:2時間目 2組:4時間目 3組:3時間目	4年生	ブラッシング指導
11月6日(月) 13:30~	5年生	脊柱側わん検診
11月15日(水) 14:30~ 15:30	5年生 (11月6日に欠席した人)	脊柱側わん検診欠席者健診 場所:多摩市役所301・302会議室 (保護者同伴)



11月2日(木)に、歯科校医の橋口先生から、ブラッシング指導をしてもらいます。
自宅で歯垢の染め出しを行い、みがき残しを確認した後、カードに記入をします。
詳しい方法は、指導の後に配布するおたよりに書いてあるので、保護者の人と一緒に確認してください。

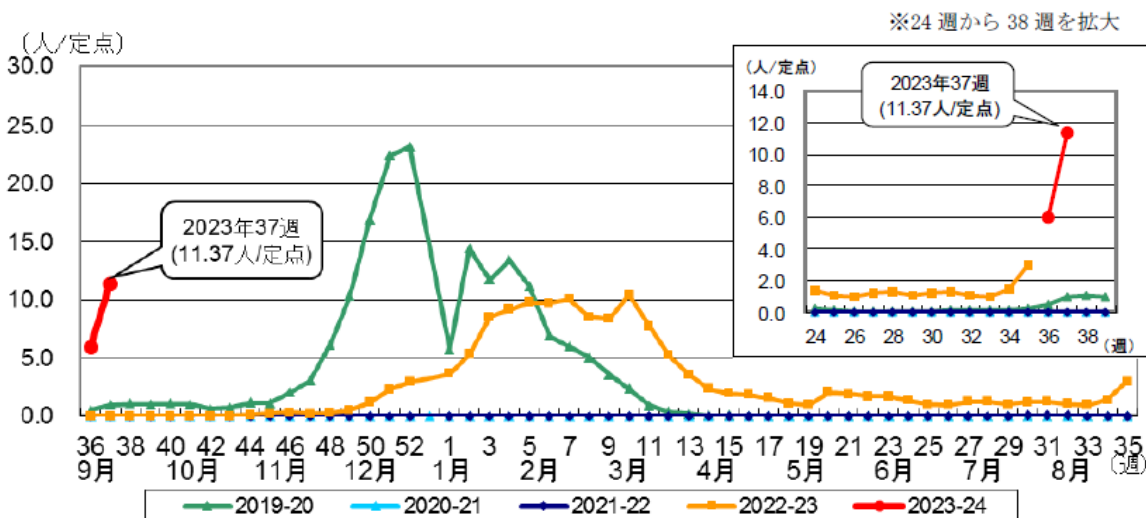
都内のインフルエンザ「流行注意報」

インフルエンザは、例年12月から3月にかけて流行します。しかし、最近では季節に関係なくインフルエンザが発生しており、今年も、9月の中旬（2023年37週）から感染者が急増しています。今後、さらに流行が拡大する可能性があるため、十分な注意が必要です。

インフルエンザの予防、感染拡大防止のために、引き続き、ご家庭での健康観察やこまめな手洗いの声掛けなど、基本的な感染防止対策にご協力をお願いします。

インフルエンザ対策のポイント

- こまめな手洗い、消毒
- 着用が効果的な場面でのマスクの着用
- 咳エチケット
- 十分な休養・栄養・水分補給
- 適度な室内加湿・換気
- ワクチン接種（かかりつけ医と相談）



都内学校等におけるインフルエンザ様疾患による臨時休業（学級閉鎖等）報告状況

	幼稚園	小学校	中学校	高等学校	その他	計
2023-2024年シーズン累計 2023年9月4日～2023年9月17日	3	138	45	21	0	207
2022-2023年シーズン累計 （同時期） 2022年9月5日～2022年9月18日	0	0	0	0	0	0

* 東京都保健医療局<都内におけるインフルエンザ様疾患の集団感染事例の発生状況>より