

平成 25 年 11 月 13 日
長田小学校
保健室




11月の保健目標
丈夫な体をつくろう

つい先週終わった運動会、みなさんよくがんばっていましたね。
朝晩、気温がぐっと下がる日が増えてきました。寒さにまだ慣れていない体には、冷たい風が身にしみます。ただ、日中は活発に動き回ることが多い子供たちは、厚着をしすぎると汗をかいて、かえってかぜをひきやすくなりますので、脱ぎ着しやすく、調節しやすい服装をお願いします。

11月8日 いい歯の日



今年度の歯科検診結果より

	う歯なし 	むし歯 治療済み 	むし歯 あり 
4月	95名 16.8%	111名 19.7%	358名 63.5%
現在まで	95名	203名 36.0%	266名 47.2%

治療が終わった人は、治療報告書（青色）を、担任の先生へ提出して下さい。
治療がまだの人については、今月中に再勧告書を配布したいと思っていますので、早めに治療しましょう。

お知らせ と お願い

- 今週から、インフルエンザA型が1名でています。そろそろ流行のシーズンに入ってきます。規則正しい生活をし、うがい、手洗いもしっかりして予防を心がけましょう。
- 家族内に、インフルエンザ罹患者がいる場合は、本人が感染していない場合でも、マスクをして登校させて下さい。登校前の健康チェック、検温（微熱でも自宅療養させて下さい）もお願いします。
- もしも、インフルエンザにかかってしまったら……
 - ・インフルエンザと診断されたら、学校へ連絡をお願いします。
 - ・回復後、登校時には所定の用紙（1学期に配布）を提出して下さい。
 - ・出席停止期間は、

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日

（幼児は3日）を経過するまで」 です。

例：発症日→1日目→2日目→3日目→4日目→5日目 ※発症日の翌日から1日目と数えます。

4日目に熱が下がった場合は、5日目を過ぎてても熱が下がって2日を経過してないので、6日目まで出席停止となります。5日目に熱が下がった場合は、7日目まで出席停止 ……

～よろしくお願ひいたします～



うがい・手洗いは、かぜを防ぐために大切なことですね。でも、ちょっと待って!! うがいや手洗いの後、ぬれた手を洋服でふいている人がいます。せっかく、きれいに手を洗ったのですから、清潔なハンカチでふきとりましょう。

ハンカチ これも大事な **ティッシュ** **かぜ対策**

鼻水をかまらずにすすっていたり、袖口でふきとったりしている人もいます。鼻水には、かぜのウイルスがいっぱい!! いつもティッシュを持ち歩いて、鼻はこまめにかみ、鼻水が手についたときは、せっけんできれいに洗い流しましょう。