

ふたば

11月の保健目標：うがい・手あらいをしよう

朝夕の冷え込みがきびしくなってきました。冬はもうすぐそこまで近づいています。体が寒さに慣れていない今の時期は、体調をくずしやすいです。規則正しい生活を心がけて体調を整えましょう。



感染症の予防対策をお願いいたします！



新型コロナウイルス感染症が流行しています。また、ノロウイルスやインフルエンザなどの感染症も心配される季節になりました。規則正しい生活（早ね・早起き・朝ごはん）、換気、健康観察、マスクの着用、こまめなうがい・手洗いなどを心がけて、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

手あらい 6つのタイミング

☆水でぬらすだけでは、手についた汚れは落ちません。石けんと水で30秒かけてしっかり洗いましょう！

① 外から室内に入るとき



② せきやくしゃみ、鼻をかんだ後



③ そうじの後



④ トイレの後



⑤ みんなで使うものをさわった後

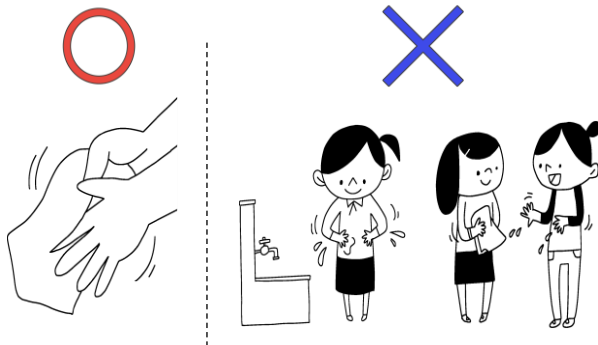


⑥ 食事の前



ハンカチは清潔なものを身につけよう！

手を洗った後は、必ずハンカチで手をふきましょう。せっかく手をすみずみまできれいに洗っても、手をふくハンカチが汚れていては、また手が汚れてしまいます。毎日清潔なタオルやハンカチを持つようにしましょう。



衣服や、他の人のハンカチを借りて手をふいてはいけません。

☆毎月1回、衛生検査を行っています。

ハンカチ、ティッシュがポケットに入っているか、顔を洗ってきたか、爪が伸びていないかなどをチェックしています。日頃から衛生的な生活を心がけると、病気に負けない丈夫な体に近づきます。みんなで声をかけ合ってパーフェクトを目指しましょう！



インフルエンザの予防接種について Q & A

毎年11月頃からインフルエンザが流行し始めます。予防接種を打つことも、予防法の一つです。



予防接種をすれば、インフルエンザにかからない？

いいえ。ただし、インフルエンザにかかってもひどくならなかったり、感染の拡大を防いだりします。



予防接種は、いつすればいいの？

予防接種をした2週間後から、だいたい5か月の間効果があります。11月の半ばまでには接種したほうがいいでしょう。



どのくらいの費用がかかるの？

病院や、年齢、ワクチンの量によって差が出ますが、およそ3,000～5,000円になるようです。

マラソン大会を元気に迎えるために…

運動会が終わり、マラソン大会の練習が本格的に始まります。

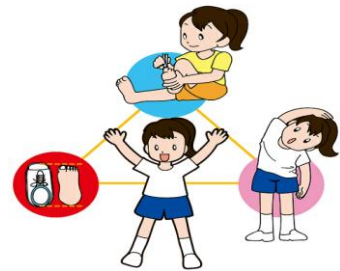
○安全に練習するため、次のことに気を付けましょう。

- ・朝ごはんを食べてきましょう。
- ・十分にすいみんをとってきましょう。
- ・足の爪を切り、自分に合ったくつをはきましょう。
- ・準備運動をしっかりし、筋肉をほぐしてから走りましょう。

○走っているとき、こんな症状がみられたら、近くの先生に伝えましょう。

- ・胸が痛い、ぎゅっとしめつけられているような感じがする。
- ・練習のときとちがって、息がとても苦しい。
- ・足がつった。 ・気持ちが悪いくらい ・頭が痛い ・くらくらする など

☆走るときは、必ずマスクを外しましょう。



保護者の皆様へ

① 毎日の検温・健康観察のお願いと欠席・遅刻等の連絡について

引き続き検温カードの提出をお願いいたします。お子様の検温・健康観察結果を忘れずに御記入ください。お子様や御家族の体調が少しでも優れないときには、無理に登校せず、自宅で休養するか病院を受診してください。体調不良等による欠席・遅刻の連絡は、保護者連絡機能アプリでの連絡か、7時50分～8時10分の間に学校まで電話連絡をお願いいたします。（長田小学校：82-1750）

② 歯科受診のすすめ

4月の歯科検診の結果、むし歯やむし歯になりそうな歯、かみ合わせの異常、その他口腔の異常のあったお子様には、1学期に受診勧告書を配付いたしました。10月31日（月）現在、まだ受診していない（受診済みの報告がない）お子様には、11月8日頃、再度通知を配付いたします。むし歯は自然には治りません。痛みや異常を感じなくてもむし歯は進行し続けます。放っておくと、状態が悪化し治療が難しくなる場合もありますので、早めの歯科受診をおすすめいたします。