



ふたば

ながたしょうがっこう
長田小学校

ほけんだより No. 8

R5. 11. 1 発行

11月の保健目標:うがい・手あらいをしよう

日ごとに風が冷たく感じられるようになり、少しずつ冬が近づいてきました。長田小では、体調不良で欠席する児童が増えています。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。



インフルエンザを予防しましょう!



インフルエンザが流行しています。また、感染性胃腸炎(ノロウイルス、ロタウイルスなど)も心配される季節になりました。しっかり感染症対策をして、病気に負けない体にしましょう。

〇こまめなうがい・手洗い

感染症は、ウイルスが手について、その手で目・鼻・口を触ることで体の中に入り感染することが多いです。こまめに石けんで手を洗いましょう。また、うがいをして、喉についたウイルスを外に出しましょう。



〇咳エチケット

咳やくしゃみが出る、体調が悪いときには、周りの人にうつさないように、マスクを着けましょう。マスクがないときは、ティッシュやハンカチなどで、口や鼻をおおきましょう。



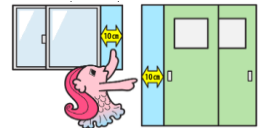
〇規則正しい生活

バランスのとれた食事・適度な運動・よく眠ることと、免疫力(ウイルスと戦う力)が高まり、病気になりにくくなります。特に睡眠には、体の疲れを回復させる働きがあるため、よく眠ることが大切です。



〇室内の換気

しめきった部屋の中には、たくさんのウイルスがひそんでいます。まどとドアを10cmほどあけて、空気の通り道をつくりましょう。また、1時間に1回は全開にして空気を入れかえましょう。



インフルエンザの予防接種について Q & A

Q
↓
A

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。

Q
↓
A

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せん。11月の半ばまでには接種したほうがいいでしょう。

Q
↓
A

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。

よく噛んで、いい歯になろう！



11月8日は「いい歯の日」です。みなさんは、毎日よく噛むことを意識していますか？いい歯になるためには、よく噛むことが大切です。よく噛むことで、体に8つの良いことが起こります。「ひ・み・こ・の・歯・が・い（い）・ぜ」を合言葉に、毎日よく噛んで食事をしましょう。

① ひまん 肥満を防ぐ

まんぶく 神経が
満腹になる神経が
しげき 刺激され、食欲
を抑えます。



② み 味覚がよくなる

よく噛んで味わ
うことで、食
材の味がよく
わかります。



③ こ 言葉の発音ははっきり

よく噛むことで、口のまわり
の筋肉が成長し、
はっきりした
発音になります。



④ のう 脳が成長する

「噛む」という
動きは、脳の
働きを活発に
します。



⑤ は 歯の病気を防ぐ

噛むと出てくる
「だえき」が、
歯垢や細菌を
洗い流します。



⑥ か がんを防ぐ

「だえき」が
食べ物の中に
あるがんの
もとを減ら
します。



⑦ い 胃腸が元気に

食べ物を細かく
噛みくだくことで、
食べ物を分解
しやすくします。



⑧ ぜ 全力投球

歯を食いしばると、
体に力を入れる
ことができます。



よく噛むことで、
8つの良いこと
があるよ！

郭馬台国の女王
ひみこ

保護者の皆様へ

① インフルエンザ等の感染症予防をお願いします。

インフルエンザ等の感染症が流行しています。登校前に御家庭での朝の健康観察をお願いいたします。また、お子様の体調が優れないときには、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を利用させていただくか、7時40分～8時00分の間に学校まで御連絡をお願いいたします。（長田小学校：82-1750）

インフルエンザに感染した場合は、出席停止の扱いとなります。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日を経過するまで（発症した日が0日）」となります。また、今年度も「インフルエンザ受診証明書」の提出は不要となります。インフルエンザ以外の感染症（新型コロナウイルスは除く）については、今まで通り「意見書」もしくは「登校届」を提出していただきます。病院で感染症に罹患したと診断されましたら、学校まで連絡をお願いいたします。

② 歯科受診のすすめ

1学期の歯科検診の結果、むし歯やむし歯になりそうな歯、かみ合わせの異常、その他口腔の異常があり、治療が必要だと診断されたお子様には、1学期に受診勧告書を配付いたしました。10月25日（水）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。