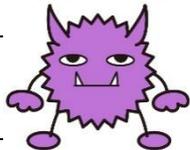




令和5年
11月号
思誠小学校

急に寒くなりました。今、日本中でインフルエンザが流行しています。インフルエンザは、とてもかかりやすい病気です。そのため、予防することや、もしもかかってしまったら、うつさないようにすることが大切です。予防する方法を、おさらいしてみましょう！



インフルエンザから、からだを守ろう！

こんな症状がでたらインフルエンザかも！

かぜの症状に加えて、突然の高熱、頭痛や寒気、筋肉・関節の痛みなど辛い症状が出たら病院で検査を受け、安静にして休みましょう。



頭痛

筋肉や関節の痛み



むりをせずに、受診をお願いします。インフルエンザは欠席にはならないので(出席停止)、安心して休みましょう。(※罹患報告書について「おうちのかたへ」もお読みください。)



よぼう 予防のポイント



換気をして、ウイルスを部屋の外に出しましょう。



みんなで使うものをさわった後や、家に帰ったときは、手を石けんでしっかり洗いましょう。



マスクをつけて、冷たく乾燥した空気から、のどを守りましょう。

体のぐあいがあるときも、飛沫を飛ばさないために、つけましょう。



栄養のある食事と十分な睡眠、そして運動で、からだを強くしておきましょう。



しせいしょう はくち けんこうしゅうかん がつむいか にち
 思誠小 歯と口の健康週間 11月6日～12日!



11月8日は、いい歯の日です。

この週を、思誠小学校では、歯と口の健康週間として、歯に関する取り組みを行います!

「はみがきがんばりカード」に、各学年のめあてが書かれています。それを守ってはみがきをしましょう。また、あなたのはみがきは「ちゃんとみがけている」かをチェックできる、プラークテスターを配ります。いつものはみがきをした後に、どのくらいよごれが残っているかを見ることができます。

ぜひ、やってみてくださいね!



はみがきがんばりカードの提出日は、
 11月13日(月)です

一本一本ていねいに歯みがき



よく噛んで食べる
 唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
 寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
 歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
 歯の健康チェック!

おうちのかたへ



いつも、学校の保健活動にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。

インフルエンザの罹患報告書は、学校のホームページからダウンロードできます。また、学校からもお渡しが可能です。登校再開の日にお子様を持たせ学校にご提出ください。

また、今年度のすこやか委員会で、本年度の歯と口の健康週間は土日を含む7日間取り組むこととなりました。いつものはみがきが「磨けている」はみがきになっているかどうか、プラークテスターを用いてご確認いただけます。歯ぐきのチェックも、歯周病予防の一助となります。ご家庭で話題にいただけますと幸いです。