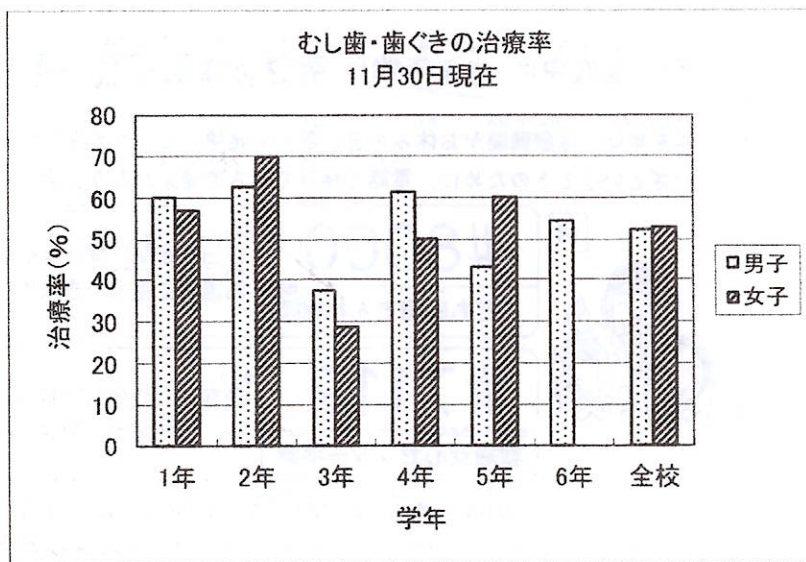
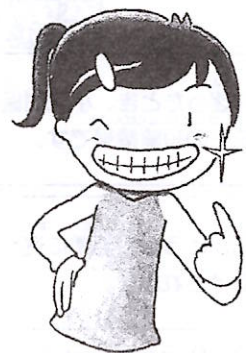




は は ちりょう 歯や歯ぐきの治療はすみましたか？

11月30日までに歯や歯ぐきの治療をすませた人は、全校で 61人 (52.6%) です。まだ 55人の人たちが治療を済ませていません。むし歯や歯ぐきの病気は自然に治るものではなく、放っておくともっとひどくなってしまう。



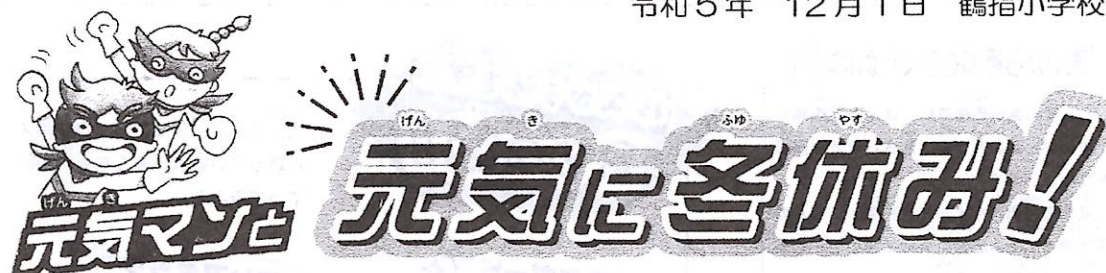
—おうちの方へ—

歯科治療のおすすめ（再勧告・相談）をいたします。

- ① 早めに受診なさってください。
- ② 治療（相談）終了後は、治療勧告書を保健室へ提出してください。歯科検診後に配付したピンク色の用紙でもけっこうです。
- ③ 受診に際し、「不正咬合だが昨年受診して様子をみている」「すでに提出済み」などの場合は、保護者の方が治療勧告用紙にその旨を記入し提出してください。

今年も残りわずかとなりました。この1年間、元気にすごすことができましたか？もうすぐ冬休みが始まり、クリスマスやお正月など楽しいイベントが続く季節ですね。インフルエンザが流行ってきているので、手洗いうがいを心がけ、体調を整えましょう。

令和5年 12月1日 鶴指小学校 保健室



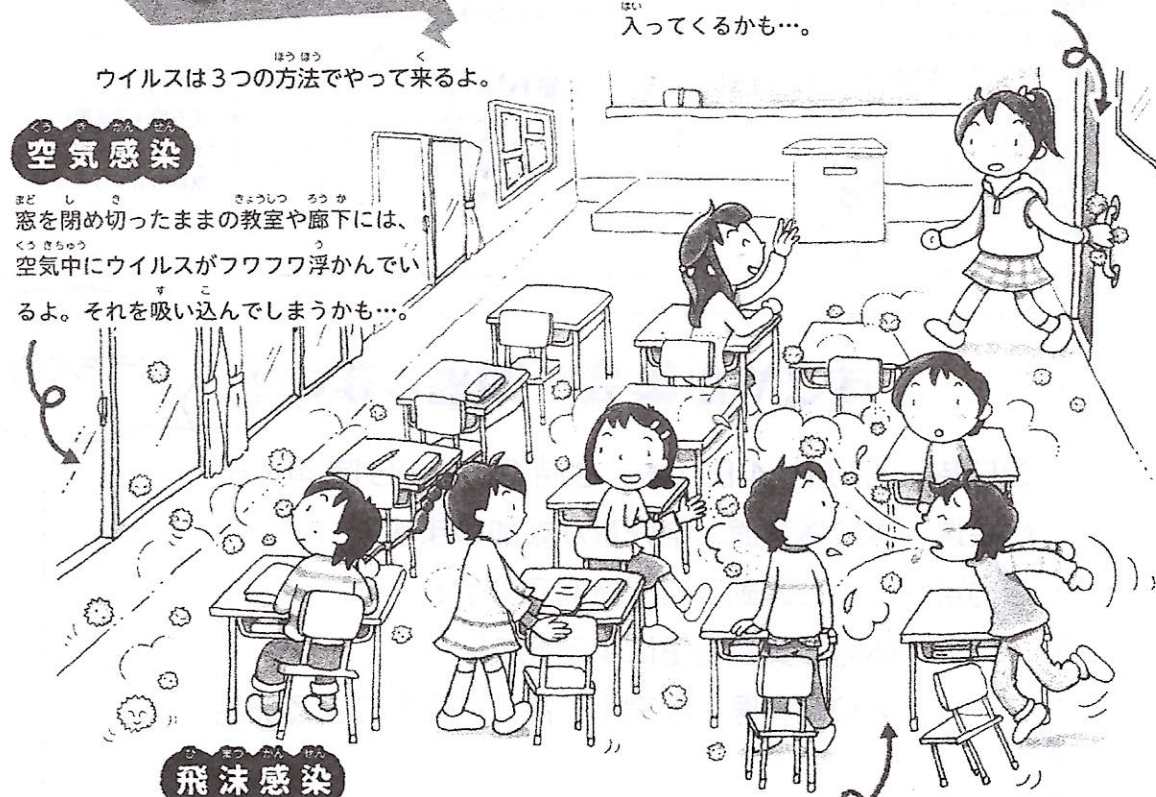
接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。



飛沫感染

せきやくしゃみをする時、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

マスクを持って登校しましょう！

感染症が流行しており、全員にマスクをつけてもらう場合があります。予備のマスクを1~2枚ランドセルの中に入れておきましょう。

「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。

しかし、線毛には天敵があります。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまいます。

空気が乾燥する冬、水分補給も加湿も忘れずに。



ウイルスから体を守る3つの技！

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

すこやか集会を開催します！

おうちの方へ

- 日時 12月14日(木) 8時25分~8時40分
- 会場 本校体育館(全児童が参加します)
- 内容 「歯と運動って関係あるの？」

体育委員会児童による発表

学校歯科医 小宮山 高之 先生によるお話

保護者の方は体育館後方またはギャラリーでご覧ください。たくさんの参観をお待ちしています。

風邪かな？

と思ったら...

水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



真夜中に年末年始に突然の体調不良...そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例 #8000 休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119 急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

私がつくりました！

きょういくじっしゅうせい いしづか がつ 教育実習生の石塚ことみです。12月のほけんだよりをつくりました！きょう じっしゅう お ほけんしつ あ 今日で実習が終わってしまいましたが、保健室だけでなく、ろうかですと きにいつも元気なあいさつをしてくれて、うれしかったです。鶴指小のみな げんき えがお おも えがお た げんき さんは、元気で笑顔がすてきだと思います。これからも笑顔を絶やさず元気に すごしてください。4週間、ありがとうございました！