

ほけんだより



令和6年11月5日
岩国市立小瀬小学校
保健室

最近^{さいきん}は寒暖差^{かんだんさ}が激しく、体^{からだ}のつかれもあり、体調^{たいちよう}をくずす人^{ひと}が多かったですね。これからの季節^{きせつ}は寒さや空気^{くうき}の乾燥^{かんそう}で、感染症^{かんせんしょう}にかかりやすくなります。一人ひとり^{ひとりひとり}が感染症対策^{かんせんしょうたいさく}を心がけていきましょう。「かぜをひいたかな？」と感じたときには、体^{からだ}をしっかり温めて早め^{はやめ}に休むことが、早く元氣^{げんき}になるコツですよ。みんなが元氣^{げんき}にすごせることを願っています。



「かんせんしょう」を予防^{よぼう}しよう

1 手洗い^{てあら}

手^てには菌^{きん}やウイルスがたくさんついています。外^{そと}から帰ってきたとき、トイレの後^{あと}、食事^{しょくじ}の前^{まえ}には、せっけんをつかって、30秒くらいかけてつめの先^{さき}から手首^{てくび}までていねいに手を洗いましょう。水^{みず}が冷たくてもがんばりましょうね。



2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻^{はな}と口^{くち}をおおい、飛沫^{ひまつ}がとぶのをふせぎましょう。急なせきやくしゃみの場合^{ばあい}は、そでや上着^{うわぎ}の内側^{うちがわ}で鼻^{はな}と口^{くち}をおおいます。



3 部屋の換気^{へやのかんき}

部屋^{へや}を閉めきったままにすると、菌^{きん}やウイルスがふえやすくなります。学校^{がっこう}では休憩時間^{きゅうけいじかん}ごとに窓^{まど}やドアを開けて空気^{くうき}の通り道^{とどちみち}をつくり、部屋^{へや}の空気^{くうき}を入れかえましょう。



4 規則正しい生活^{きそくただせいかつ}

夜ふかしをしたり、朝ごはんを食^たべなかつたりすると、免疫力^{めんえきりよく}（体^{からだ}の中にそなわっている菌^{きん}やウイルスとたたかう力^{ちから}）が弱^{よわ}まってしまいます。早寝^{はやね}早起^{はやおき}きをする、ごはんをしっかり食^たべる、メディア利用^{メディアりよう}の時間をまもる、適度^{てきど}に運動^{うんどう}するなど、規則正しい生活^{きそくただせいかつ}をしましょう。

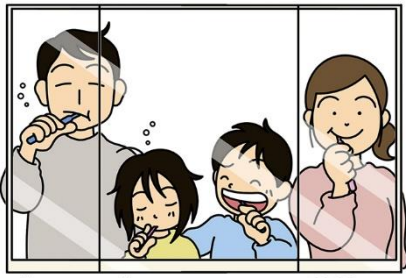


5 マスクをつける

ウイルスは人^{ひと}から人^{ひと}へうつります。たくさんの人^{ひと}がいる場所^{ばしょ}では、マスクをつけると安心^{あんしん}です。マスクは、顔^{かお}とマスクの間にすき間^{あいだ}ができないように、鼻^{はな}やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



は 歯みがきしようよ!



11月8日はいい歯の目

あなたの歯ブラシは大丈夫?

○1か月に一度を目安に、新しい歯ブラシと交換しましょう。毛先が開いた歯ブラシでは一生懸命みがいてもきれいになりません。



○歯をみがいた後の歯ブラシは、流水でこすり洗いし、その後ブラシ部分を上にしてかわかします。



正しい歯みがきの方法

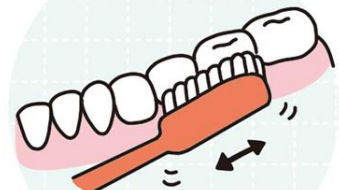
正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯に
きちんと当てる



②軽い力で
みがく

③歯ブラシを小刻みに
動かしてみがく



前歯の裏や奥歯など、歯の大きさや形、位置をよく見て、ていねいにみがきましょう。歯と歯の間はデンタルフロスをつかうときれいになりますよ。歯が生えかわりで抜けている人もいますね。抜けた歯の横の歯や生えている途中の歯は、みがき残しやすいので注意してみがいてください。



保護者の方へ

～感染症対策をお願いします。～

秋から冬にかけて、ますます感染症の流行が心配されます。お子さんにつもと違う様子や気になることがありましたら声かけをお願いします。登校前には、食欲や顔色、体温等をご確認ください。体調が悪いときには無理をされず、ゆっくり休むことで回復が早くなります。ご家族の皆様も体調に気をつけてお過ごしください。



●○●気になる感染症の出席停止期間について○●○

- インフルエンザ：発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
 - 新型コロナウイルス感染症：発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで
 - マイコプラズマ感染症：症状が改善し、全身状態が良くなるまで
 - 感染性胃腸炎：山口県では出席停止の対象ではないが、回復後も数週は手洗いの励行等が重要
- ※主治医の指示があれば優先してください。また、ご不明な点があれば、いつでもご相談ください。