



岩小ほけんだより 11月

令和6年11月  
岩国市立岩国小学校

※おうちのかたといっしょ  
によんでください。

空気が乾燥してきました。寒さと乾燥は、ひび・あかぎれ・しもやけ等につながります。これらを防ぐためには、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠など、生活習慣を整えることがまずは基本ですが、それ以外にもこんな予防があります。

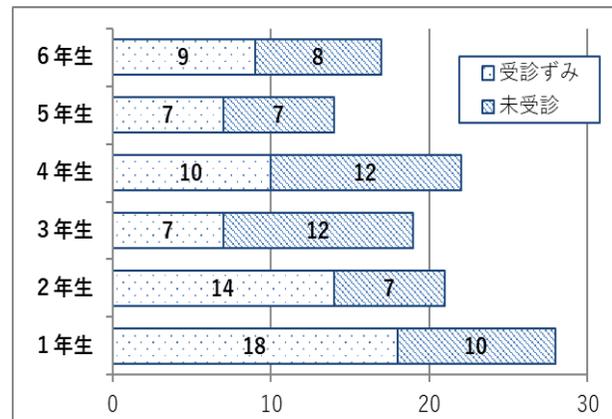
☆ ハンドクリームやリップクリームを利用する。 ☆ あまり冷やさないようにして、血行をよくする。

☆ 手を洗った後は、すぐにハンカチやタオルでしっかり水分をふきとる。

皮膚が弱く、「かゆい」「痛い」等のトラブルが起きやすい人は、早めに皮膚科の先生に相談しましょう。



4月の歯科検診でむし歯があった人は全校で121人いました。現在65人(58.5%)が歯医者さんを受診済みです。



学年別では左のグラフのようになります。むし歯は放っておいて治るものではないため、受診して歯医者さんで診てもらいましょう。



※まだ未受診の人には、11月中旬までに再度受診の勧めのプリントをお渡しします。すでに受診が済んでいる方は連絡帳でお知らせください。

保健室のろうかに掲示している

「むし歯の受診状況」です。

少しずつキャラクターが見えてきましたね!

完成を楽しみにしてくれている

人も多いです!

## 「かぜ」のクイズ

くしゃみや鼻水が出たり、のどが痛くなったりして、「かぜをひいたかな」と思ったら、どうしますか? 正しいと思う番号を選んでね(一つとはかぎりません)。

- ① スタミナをつけるために、ステーキやカツ丼を食べる
- ② スープやおかゆなど消化のよいものを食べる
- ③ 人がたくさんいる場所に出かける
- ④ 暖かい服を着たり、温かい飲みものを飲んだりして、体を温める
- ⑤ 無理をしないで、夜は早めに寝る



© 2024 岩国市立岩国小学校 発行



昨年、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症などの同時感染もみられました。引き続き、感染症対策を心がけていきましょう。

## 感染症のちがい

	インフルエンザ	新型コロナ	溶連菌感染症
潜伏期間	1~4日	2~5日	2~5日
発熱	38℃以上	37~38℃	38℃以上
咳	◎	◎	×
咽頭痛	◎	○	◎
鼻水	○	△	×
関節痛	◎	○	○
味覚障害	×	○	×
発疹	×	×	○

◎:よくみられる ○:ときどきみられる  
△:あまりみられない ×:まれにみられる

## おうちのかたへ

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は

原則 発症後、5日を経過し、かつ症状軽快から24時間を経過するまで出席停止です。

インフルエンザの出席停止期間は

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

※発症日翌日を1日目と数えます。  
※発症から5日を経過しても、解熱から2日を経過しなければ登校できません。

秋・冬は感染症流行の季節

## 感染対策できていますか?

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

**手洗い** 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

**湿度を保つ** 乾燥するのとどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

**人混みを避ける** 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていましょ。



※今年度9月の生活リズムカードの集計結果が裏面に載っていますのでぜひお読みください。