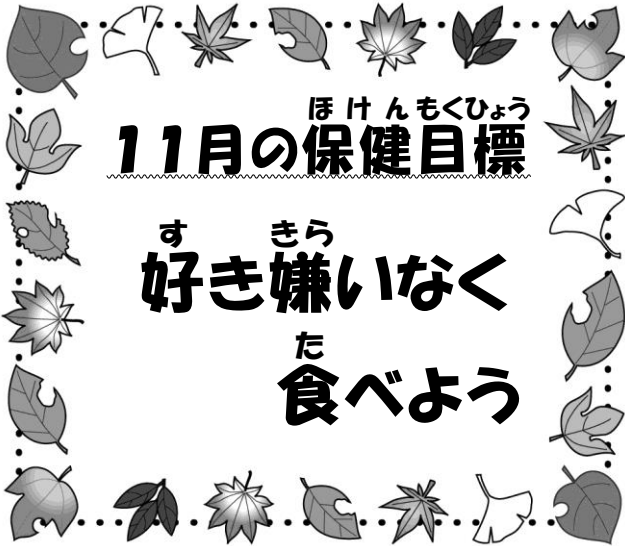


おうちのひとといっしょによんでね♪



平成29年11月 連島北小学校 保健室



11月の保健目標

すき嫌いなく た食べよう

風が冷たく感じられるようになってきました。木々の葉も赤や黄色に色づいて、耳をすませば、冬の足音が聞こえてくるようです。

朝の健康観察で、「かぜ」や「のどの痛み」をうったえる人も出てきています。本格的なかぜやインフルエンザの流行期がくる前に、「手洗い・うがい・マスク」など、予防を心がけるようにしましょう。

☆連北小の「手洗いの歌」、覚えているかな？.....

連北小ではかぜやインフルエンザの流行を予防するために、毎年この時期、オリジナルの「手洗いの歌」を、業間休みの後や給食の前などに全校放送で流しています。ぜひ歌を覚えて、学校だけでなく家庭でも歌いながら「丁寧な手の洗い方」を心がけましょう。

手洗いの歌
（「うさぎとかめ」のかえ歌）

せっけんつけて
手のひらを
ごしごし洗おう
手のこうも
指の間 つめの先
指の間 つめの先
手首も洗って
パーフェクト！

※最初からくり返し

うがいはブクブク印ガラガラ両方やろう！

かぜ・インフルエンザなど
感染症予防の基本は、
「こまめな手洗い・うがい」



まずは「ブクブクうがい」で、口の中をきれいになります。口をとじ、ほおをふくらませたり、もどしたりをくり返した後、水をはき出します。



次に「ガラガラうがい」で、のどの奥まで洗い流します。天井を見るように上を向き、「あー」などと声を出しながらやってみましょう。



☆ **今年度のむし歯・要注意乳歯の**
治療状況について

5月の歯科検診でむし歯・要注意乳歯が見つかり、治療が必要とお知らせした人は38人。そのうち、11月6日までに治療を受けた人は26人です。(治療率68.4%)



一度できたむし歯は自然に治ることはありませんし、乳歯(子どもの歯)のむし歯を放っておくと、次に生えてくる永久歯(おとなの歯)に悪い影響を与える場合があります。

まだ、治療を受けていない人には、受診のお知らせをもう一度渡します。この機会にぜひ、歯医者さんに行って診てもらいましょう。

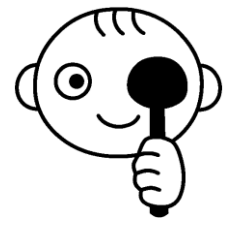


おうちの方へ.....

○「秋の視力検査」について

10月26・27日に実施した秋の視力検査結果を「健康カード」でお知らせします。お手元に「健康カード」が届きましたら、保護者印欄に押印して学校へお返してください。併せて、今回の視力検査で視力がB以下だったお子様のうち、次に該当する方には、受診のお知らせをお渡ししますので、一度お近くの眼科で受診・相談してください。

- ◆ 秋の視力検査で視力がB以下だった人
(4月の視力検査後、すでに受診している人は除く)
- ◆ 4月の視力検査後すでに受診しているが、秋の視力検査の結果、見えにくくなっている可能性がある人



○ インフルエンザによる出席停止期間について

これからの季節、「頭痛・38℃以上の熱・関節痛・筋肉痛・倦怠感」などの症状が突然起こったら、インフルエンザの可能性あります。お子さまの体調の変化に注意し、もしかしたらと思われたら、無理に登校させず、医師の診察を受けてください。

- ※ 保護者から「医師からインフルエンザと診断を受けました。」と学校が連絡を受けた日から出席停止となります。診断を受けたら、できるだけ早く学校までご連絡ください。
- ※ インフルエンザによる出席停止期間の基準については、次の表を参考にしてください。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?

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。

発熱中

解熱

登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。