

11月 ほけんだよ!

No. 11
 令和5年11月1日(水)
 利府町立利府第三小学校

朝夕の気温が低くなり、日中との気温差が大きくなって
 きました。パーカーやカーディガンなどで体温調節を上手
 に行いましょう。10月下旬から、体調を崩す人が増えて
 きました。喉の痛みや咳、鼻づまり、発熱などの症状が見
 られます。風邪症状があるときには無理をせず家で体を休
 め、治してから登校しましょう。

予備のマスクをランドセルに入れて登校しましょう。



今月の目標 寒さに負けない丈夫な体を作ろう

風邪を引いたら熱が出るのはなぜ?



風邪のウイルスが体の中
 に入ってくると、脳が体温
 を上げる指令を出し、熱が
 出ます。ウイルスが悪さをしているというより、
 体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほう
 が働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われ
 ています。発熱したらしっかり

休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援
 しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が
 負けてしまうかもしれません。病院を受診し、
 必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



色覚検査を行います (1年生の希望者)

1年生の希望者を対象に、色の見え方について検査をします。今日おたよりを配付す
 るので、希望者は申込みをお願いします。保健室で検査をした後、受検者全員に結果
 を通知します。なお、2~6年生で検査を受けたことがなく、検査を希望する場合は
 連絡帳等でお知らせください。

歯医者さんに行こう!

利府第三小学校の「未処置(むし歯がある人)」の割合は高く、30.1%です。約3人に1人
 の割合です。ちなみに昨年度は33.4%でした。

10月までに、むし歯で治療が必要な人の中で、歯科に通った割合は56.7%です。半数
 以上の方が治療を始めています。まだ報告書を提出していない人には、11月中旬
 再度おたよりを配る予定です。

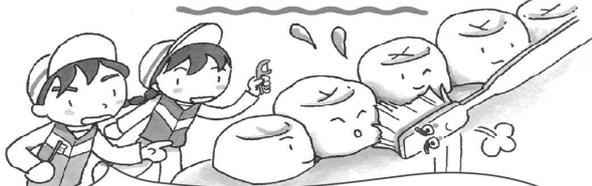
みがき残しはないかな？

かる ちから
軽い力で、こぎみに
動かすのがポイントだよ

歯みがきパトロール隊

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていてねにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

保護者の方へ 10月はインフルエンザによる学年閉鎖がありました。コロナ禍でインフルエンザの流行が数年みられていない分、かかりやすくなっているかもしれません。早めの予防接種をお勧めします。また、体調不良等で早退のお願いをすることが増えてくる時期です。できるだけ早めのお迎えをお願いいたします。

出席停止の確認

	出席停止期間	判断について
インフルエンザ	発症した日を0日として5日を経過するまで。かつ、解熱後2日を経過するまで。	① 医師の診断・判断のある場合は出席停止です。 ② 受診せず検査キットのみで判断した場合は出席停止になりません。
新型コロナ	発症した日を0日として5日を経過するまで。かつ症状が軽快して1日を経過するまで。	* 症状の重症化を防ぐためにも受診をお勧めします。 * 検査キットで陽性の場合は、出席停止になりませんが、同じ期間自宅療養してください。
<p><その他> ○インフルエンザも新型コロナも、予防接種や予防接種後の体調不良で休む場合は病気欠席（通院や体調不良など）となります。 ○家族が感染したので念のため休む場合は、家事都合での欠席となります。</p>		