



No. 11
 令和6年11月1日(金)
 利府町立利府第三小学校
 保健室

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、マスクを着けましょう。また、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てください。

今日の目標 寒さに負けない丈夫な体を作ろう

季節の変わり目

夏から秋へ、そして秋から冬へ、気候がだんだんと変化していきます。なんとなく感じている「季節」ですが、わかりやすいのは朝夕の肌寒さでしょう。太陽が昇って日中は暖かいけれども、登下校や雲が多くなると風が冷たく感じます。

長袖の上着で体温調節をしたり、日中の暖かい時にしっかりと外で体を動かしたり、冬の寒さに向けて体を慣らしていきましょう。



かぜやインフルエンザなどのを予防するために、寒くなっても「換気」は続けます。寒さ対策をよろしくお願いします。インフルエンザの予防接種も始まっています。かかりつけの医師に相談してみましょう。



頭の中には何がある！？

頭の骨の中には、「脳」といってとても大切な臓器が入っています。脳は、勉強したことを覚えたり、体を動かしたり、感情を整えたり、たくさんの働きがあります。命を守る重要な働きもあります。頭をぶつけた時には、安静にして冷やしましょう。硬い頭の骨の中の「脳」は豆腐くらいの柔らかさです。そのため急激な衝撃にとっても弱いのです。吐き気や強い痛み、手足のしびれなどがあるときには、病院で見てもらいます。必要な時には、CTやMRIなどの検査もします。



絶対にたたいたり、押したりしてはいけません。自分も周りの人も傷つける暴力はふるいません。自分の「思い」や「考え」は言葉で伝えましょう。

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、31.7%です。約3人に1人の割合です。ちなみに昨年度は30.1%でした。

むし歯は放っておいても治りません。「食べたら磨く」「早めに治療する」ことで健康的な口腔を保つことができます。特に生え替わった大人の歯（永久歯）をむし歯にしないように、食後は丁寧に磨きましょう。また、かかりつけの歯科医に定期的にみていただくこともおすすめです。

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51.2%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月中旬に再度おたよりを配る予定です。

「いただきます」と「ごちそうさま」

みなさんが毎日食べているごはんには、じつはいろんな人が関わっています。

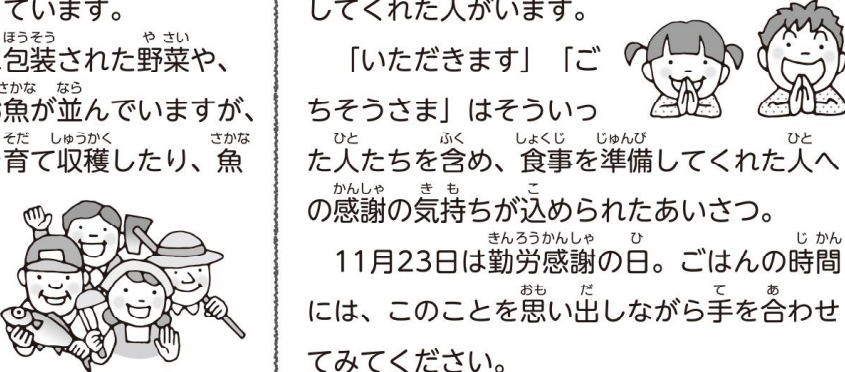
スーパーでは小分けに包装された野菜や、切り分けられたお肉・お魚が並んでいますが、それまでの間に、野菜を育て収穫したり、魚を獲ってさばいたりしてくれた人がいます。

そして食卓に並ぶまでの間には、そうした食

材を選び、味付けや栄養を考えながら料理してくれた人がいます。

「いただきます」「ごちそうさま」はそういった人たちを含め、食事を準備してくれた人への感謝の気持ちが込められたあいさつ。

11月23日は勤労感謝の日。ごはんの時間には、このことを思い出しながら手を合わせてみてください。



保護者の方へ 10月は手足口病や咳かぜでお休みする人がみられました。今後季節性のインフルエンザや新型コロナウイルス感染症でお休みする人が増えてくることが予想されます。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あります。できるだけ速やかにお迎えに来ていただきますようお願いいたします。

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欠（通院や体調不良など）となります。</p> <p>○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>		