



11月に入り、朝晩はだいぶ寒くなってきました。パーカーやカーディガンなどの上着で気温の調節をしてください。今月から持久走記録会の練習（ランニングタイム）が始まりました。また、修学旅行や遠足などの予定があるので、規則正しい生活を心がけてください。



校庭の木々はまだ紅葉していませんが、秋の季節を楽しみましょう。ぜひ、みなさんの好きな秋を教えてください。

◆◆インフルエンザ対策をしよう◆◆

茨城県においてもインフルエンザの感染が多く報告されています。市内ではまだ流行の兆しはありませんが、感染予防に努めてください。症状や出席停止期間について確認しましょう。

しょうじょう

症状：高熱（38℃以上）、関節痛、全身のだるさ、悪寒 など

しゅっせきていしきかん

出席停止期間：発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

インフルエンザ出席停止期間早見表

		発症日	発 症 後							
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1	発症後1日目に 解熱した場合 （最低基準）	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例2	発症後2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例3	発症後3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例4	発症後4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例5	発症後5日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

その後は解熱した日によって出席停止日が順次延長されていきます。

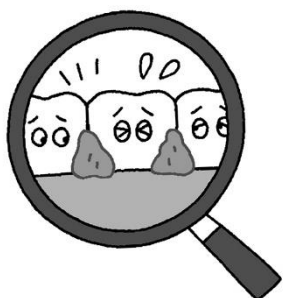
11月8日



いい歯を保つためにはどうする？

ポイント1 歯肉の健康

歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてプヨプヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

ポイント2 唾液の力

「唾液」は歯のガードマン！

「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



食べかすを落とします



歯を溶かす酸を中和します



粘膜を保護します

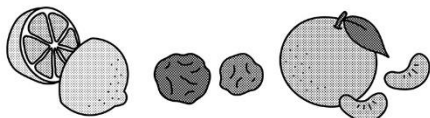


口臭を予防します

よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



レモン、梅ぼし、みかん…

唾液をたくさん出すには？

こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

唾液腺のマッサージ



耳の前から下顎の先まで