

ほけんだより 11月

かわらしろうがっこう
川原代小学校
ほけんしつ
保健室
R5.11.7

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。今月は持久走記録会があります。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◆◆

今年^{ことし}は全国的にインフルエンザが流行^{りゆうこう}しています。先月^{せんげつ}から市内^{しやんない}においてもインフルエンザによる学級閉鎖^{がくきゅうへいさ}が報告^{ほうこく}されています。症状^{しやうじょう}や出席停止期間^{しゅっせきていしきかん}について確認^{かくにん}しましょう。

症状 : 高热^{こうねつ} (38℃以上)、関節痛^{かんせつつう}、全身^{ぜんしん}のだるさ、悪寒^{あくあん} など

出席停止期間 : 発症^{はっしやう}した後^{あと}5日^{けいか}を経過^{げいこ}し、かつ解熱^{げねつ}した後^{あと}2日^{けいか}を経過^{げいこ}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



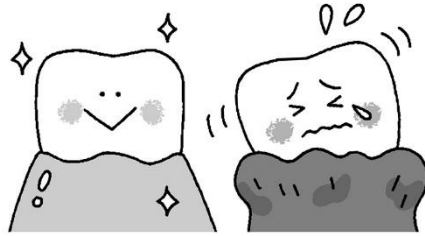
いい歯を保つためにはどうする？

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



健康的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！

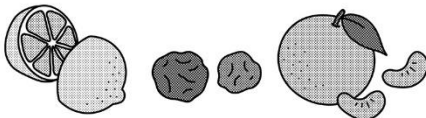


よくかんで食べる



もぐもぐもぐもぐもぐもぐもぐもぐ

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