

とよOH! げんKIDS

令和5年 11月
豊郷中央小 保健室



おうちの人といっしょによんでね。

日中はまだ日差しが暑く感じる日もありますが、朝夕は肌寒いこともありますね。季節の変わり目で体調をくずしている人がいます。衣服の調節を上手にして、体調に気をつけて過ごしましょう。

11月の保健目標 正しい姿勢をしよう

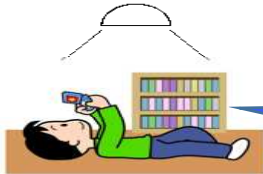
◆ 11月1日はいい姿勢の日 姿勢、意識していますか？



給食の時、こんな食べ方はしていないかな。食べた物の消化に悪いよ。



背中が丸くなっているね。寒くなくても、ポケットに手を入れるのはやめようね。転んだとき、キケンだね。



寝ころんで、読書やゲーム、目にも良くないね。

◆ 11月8日はいい歯の日



みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

軽いかて、こきざみに動かすのがポイントだよ

① 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。

② 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。

③ 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度にあててきれいにみがこう。

④ みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



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

🌸 インフルエンザに気をつけましょう

インフルエンザについて、本校では、今年2～3月に全体の5%弱発生しましたが、その後、新型コロナウイルス感染症が5類相当になってから、徐々に発生してきました。今シーズンはインフルエンザの流行が例年よりも早いです。気をつけましょう。

感染拡大防止対策

- ❖ 咳やくしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
- ❖ 手洗いをしっかり行いましょう。
- ❖ 体調不良・発熱等の症状があるときは、無理して登校せず、医療機関を受診しましょう。
- ❖ 部屋は換気を心がけましょう。



- ❖ インフルエンザ予防接種についてご検討ください。

インフルエンザによる出席停止期間：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。登校するときは、「インフルエンザ経過報告書」の提出をお願いします。

保護者の方へお願い

1 さくら連絡網による「熱」の連絡について



体調不良による欠席の場合、どのくらいの熱が出ているのかを入力をいただけるとありがたいです。

学校全体の様子がより詳しく把握できますので、どうぞよろしくお願いいたします。

なお、欠席・遅刻・早退等、の入力は、朝8時10分までをお願いいたします。

2 体調不良・けがによるお迎えについて

保護者の方に、スムーズにお引き渡しができるよう保健室から外に出られるよう準備してお迎えを待っています。お迎えは、保健室南側の出入口にお越しください。

緊急の場合ですので、お車を敷地内駐車場に止め、お越しください。

3 雨の日に備え、予備靴下の予備を

先日、朝から雨の日に、保健室に「雨でぬれてしまったため、靴下を貸してほしい。」と来室した人がいました。保健室では、少し衣類を置いていますが、嘔吐や粗相をしまった人用に備えています。

ぜひ、予備の靴下をランドセルに入れておくことをお勧めします。

