

ほけんだより



しる西
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA



令和4年11月 宇都宮市立城山西小学校

寒さを感じる日が多くなってきました。体が冷えると風邪をひきやすくなります。これからの時期、秋のコンサートや陸上競技大会などの行事があるので、こまめな手あらいや早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、感染症などにかからないようにして過ごしていきたいですね。

毎日できる予防方法

手洗い



うがい

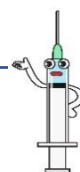


マスク



ウイルスやばいきんを体の中に入れないようにしましょう！

これからの時期に気をつけたいインフルエンザの予防について、予防接種から十分な抵抗力がつくまでに、2週間程度かかるため、流行前の11～12月上旬ごろまでに接種すると効果的です。



さくら連絡網による 朝の健康チェック・出欠連絡についてのお願い

新型コロナウイルス感染症の流行がまだまだ続き、市内でも学級閉鎖が起きています。保護者の皆様には、10/17より、さくら連絡網から毎朝の連絡をしていただいております。ありがとうございます。入力について、再度確認をお願いいたします。

①健康チェック（児童全員）8：10までに

家庭で検温・体調確認をして、「健康チェック」を開き、体温・体調、備考等を入力する。

※咳や鼻水などの症状がアレルギー性のものや、既に受診している場合等で、通常通り登校する際には、備考欄にその旨をご入力ください。

原因が不明のまま、症状が治まらない場合には、早退をお願いすることがあります。

②学校への連絡（欠席・遅刻・早退の場合）8：10までに

欠席・遅刻・早退の連絡は、「学校へ連絡」を開き、新規作成から、欠席・遅刻・早退を選び、理由等を入力する。特に、欠席・遅刻・早退の連絡について、「健康チェック」の備考欄へ

入力した場合は、担任からメッセージを送る操作はできなくなります。

そのため、必ず「学校へ連絡」からご入力ください。



朝の体調確認時に咳や咽頭痛など風邪症状があるときは、無理をせず、ご家庭で十分休養していただくようよろしくお願いいたします。登校後に風邪症状が出たときも、なるべく早い段階でお迎えをお願いしております。

保護者の皆様にはお手数をおかけしておりますが、ご協力よろしくお願いいたします。

11月8日はいい歯の日 むし歯より多い“歯肉炎”

歯肉炎とは歯肉（歯ぐき）に炎症が起きている状態のことを言います。健康な歯肉は、うすいピンク色をしていて引きしまっています。また、歯と歯の間にしっかり入りこんで三角形に見えます。歯みがきをしても出血しません。

みなさんの歯肉はどのような状態ですか？ チェックしてみましょう。

歯肉炎チェックリスト

- ☐ 赤っぽいむらさき色をしている ☐ ふくらんでいる
- ☐ 歯肉が丸く、あつみがある
- ☐ 歯みがきをすると出血する

歯肉炎は歯みがきでしこうをとると、治すことができます。毎食後、しっかり歯みがきをしましょう。



歯科検診の結果、むし歯があると診断された人は19人でした。他にも、歯並びや要注意乳歯（抜く必要がある乳歯）などで受診が必要と言われた人などで、まだ受診が済んでいない人は、なるべく早く受診するようにしましょう。

乳歯だから・・・と放っておくと、次に生えてくる永久歯に影響することもあります。痛くなる前に、歯や口への影響が出る前に、受診していただくようお願いします。

11月10日は“いいトイレの日” ♣ トイレを使うときのマナー ♣

トイレットペーパーはむやみに引っ張り出すのではなく、必要な分だけ切り取って使いましょう。



なが流したつもりでも、なが流し残しがあるかもしれない。全部流れたかどうか、最後まで確認しましょう。



トイレがすんだら、便器やその周りが汚れていないか、チェックしましょう。

