

# ほけんだより 11月

令和5年11月1日(水)

所沢市立中央小学校保健室

お子さんも自ら読めるように、読みがなをふっていますが、お子さんと一緒に読み、ご家庭でも見守り、ご支援をお願いします。

屋間はまだ暖かい日もありますが、朝と夜は気温が下がり肌寒くなってきました。空気がカラカラにかわいて、かぜ・インフルエンザなどの感染症が増えてくる時期です。(ウイルスは乾燥した空気が大好きです!)今年インフルエンザの感染者数も増えてきています。みなさんが元気に楽しく過ごすことができるように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、元気に過ごしましょう。



## 今月の保健目標 かぜを予防しよう

### つづけていますか? 「せきエチケット」

せきエチケットは、新型コロナウイルス感染症やかぜ、インフルエンザなどの「感染症」にかかった(うたがいがあ)るとき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。

#### ① 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。



#### ② とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。



#### ③ マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ(鼻水やだ液)は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。



### 保護者の方へ ~インフルエンザの「出席停止」について~

インフルエンザの感染者が全国的に増加しており、所沢市内の学校でもインフルエンザでの学級閉鎖が出ています。お子さんがインフルエンザに感染・発症した場合の出席停止基準について、あらためてご確認をお願いいたします。学校保健安全法では「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」を出席停止とされており、以下の表のようにまとめることができます。なお、「登校可」となってもお子さんの回復の様子などを十分に考慮し、必要に応じて医師ともご相談のうえ、登校の可否を判断いただければと思います。



経過日数	0日 (発症した日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2日間	××	××	☺	☺	☺	☺	☺	☺
3日間	××	××	××	☺	☺	☺	☺	☺
4日間	××	××	××	××	☺	☺	☺	☺
5日間	××	××	××	××	××	☺	☺	☺

×× 発熱 ☺ 解熱 ☺ 登校可 ※「発症した日」は発熱した日をさします。

めざせパーフェクト!

## 歯と口の ぎもんクイズ

歯と口について書かれている文章の一部が〔 〕であっています。下にある《キーワード》から正しい言葉を入れてください。ぜんぶわかるかな?

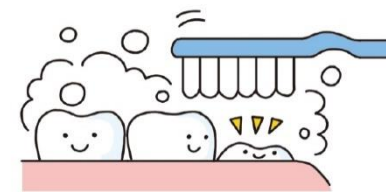
- 歯みがき1回に使う歯みがき剤は〔 〕cmくらいでよい。
- ものを食べる時、よく〔 〕と脳がかばつにはたらく。



- 〔 〕には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。
- 軽い歯肉炎は、きちんと〔 〕を続けるとなおすことができる。



- 〔 〕の歯はむし歯になりやすいので、とくにいてねいにみがく。



### 《キーワード》

ジュース なめる 1.5~2  
ぬける前 歯みがき  
なおしたばかり かむ  
むし歯 だ液 砂糖 塩  
しゃべる 3~4 痛みどめ  
はえたて 0.5 牛乳

(こたえ) 1...1.5~2 2...かむ 3...だ液 4...歯みがき 5...はえたて

### 11月の保健行事

令和5年度学校保健委員会  
「楽しく学ぼう!歯の健康づくり」(5・6年)  
日時: 11月2日(木) 9:30~10:15  
場所: 多目的室  
講師: 日本歯科大学 一宮 頼子 様

たくさんの方の保護者の方のご参加をお待ちしています。