

ほげんだより 11月



令和元年 11月 1日
せらにし小学校

朝晩の冷え込みも厳しくなり、いよいよ冬が近づいてきました。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、「手洗い・うがい」をこまめにして、健康管理に十分気を付けましょう。

はや かげが流行っています

かげ・インフルエンザ予防のポイントは
「うまく きたえて」

発熱や風邪での欠席が増えてい
ます。本校では、11月1日10時現在、
インフルエンザで出席停止の児童
は出ていませんが、広島県内ではイ
ンフルエンザの流行が始まったこ
とが発表されています。

<p>「う」がい</p>  <p>ぶくぶくうがいで、口の中をきれいに！ ガラガラうがいで、のどをきれいに！</p>	<p>「ま」すく</p>  <p>鼻と口が隠れていない と意味がないよ！ ひもが長いときには、 むす 結んで調節しよう！</p>	<p>「く」うきの入れかえ (換気)</p>  <p>1時間に1回 は、外の新鮮 な空気と入れ かえよう！</p>	
<p>「き」そく正しい生活習慣</p>  <p>特に、 早寝早起き が大事！</p>	<p>「た」いいよくを つける (運動する)</p> <p>天気の良い日は外遊 び！</p>	<p>「え」いようバランス のよい食事</p>  <p>好き嫌いせず に食べよう！</p>	<p>「て」あらい</p>  <p>せっけん を使って、 丁寧に！</p>

保護者の皆さまへ 学校からのお願い

★ マスクの着用について


- ・ かげ・インフルエンザ予防のため、11月5日(火)から全員マスクを着用し登校するようお願いいたします。(バスの中での感染防止や、のどの保湿のために、家を出るときからマスクを着用させてください。)
 - ・ マスクは清潔なものを準備してください。使い捨てのものは、毎日新しいものに取り換えましょう。繰り返し使えるガーゼマスクも、こまめに洗濯をしましょう。
 - ・ 学校でマスクをなくしたり汚したりしてしまうこともあるようです。予備のマスクをランドセルに準備しましょう。
- ※ マスク忘れにつきましては、1回目のみ学校のを渡しますが、2回目以降は貸し出し(後日使い捨ての未使用マスクを学校へ返却)という形にします。

★ 手指消毒用アルコールについて

各学級に1つずつ置いて、児童が使用できるようにします。手が荒れている場合、手に傷がある場合などは、使用しないように指導をします。ご家庭でも、手指消毒用アルコールの使用について、控えたほうがいいと判断した場合には、使用しないようにお子さまに話をしていただけたらと思います。

子どもたちの健康を守るために、ご協力をよろしくお願いいたします。

むし歯ゼロのあの子のヒミツは…

11月8日は「いい歯の日」 

歯科検診でむし歯が1本もないとほめられていた
Aさん。どんなヒミツがあるのかな？

飲み物は？

お水かお茶を
よく飲んでいるよ



歯みがきは？

ごはんを食べたら
いつもみがいているよ。
特に寝る前は
しっかりみがくよ



むし歯菌がたくさん住みついている
「歯垢」は、食後のていねいな歯
みがきで落とすことができます。
寝ている間にむし歯菌が増えるので、
寝る前の歯みがきが特に大切です。

甘いジュースや炭酸飲料には、
むし歯菌が大好きな「糖」が
たくさん入っています。

おやつは？

甘いものは少ししか
食べないよ。
食べる時間は
3時に決めているよ



かむ回数？

ひとくち30回以上
かむようにしているよ



むし歯菌は、おやつに含まれる「糖」を栄養に
「酸」をつくって、歯をとかしてしまいます。
おやつをダラダラ食べていると口の中がずっと
「酸性」になっていて、歯がとけやすくなるか
もしれません。

よくかむと、「だ液」がたくさん出る
ようになります。
だ液は、食べカスを洗い流したり歯を
とかす「酸」を中和して、むし歯にな
るのを防いでくれます。

11月7日（木）に秋の歯科健診を実施します。結果につきましては、受診者全員に「歯・口腔の健康診断の結果のお知らせ」を配付いたします。むし歯等の異常があった場合には、早めに歯科医院の受診をお願いいたします。受診しましたら、「歯・口腔の健康診断結果についての返信票」を学校へ提出してください。

10月の下旬に、2学期の視力検査を実施しました。
結果につきましては、検査を受けた全児童に「視力
検査結果のお知らせ」を配付しています。以前から視
力が低下していた場合など、「わかっているから…」とそのままにしてしまいがちですが、
定期受診の目安にしていただけたらと思います。

視力検査を実施しました



※ 学校で行う健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。