

あおぞら

11月

(保健だよ)

令和5年11月 志木小 保健室



思わぬ延期となった運動会でしたが、本番はどの色もどの学年もすばらしかったですね。練習の成果がしっかりとほっきできていたと思います。みなさん、おつかれさまでした！

暦の上では冬が始まる「立冬」は、今年は11月8日だそうです。先月から急に冷えるようになってきたので、あたたかそうな長そでの服や上着を着てくる人が増えましたね。一方で、体調が悪くなって保健室に来る人の中には、下着を着ていなくて寒そうな人も見かけます。上に着るだけでなく、中に重ね着をすることでよりあたたかくなり、あせもすい取ってくれます。服で上手に温度調節をして、冬本番にそなえましょう。

11月の保健目標 かぜに気をつけよう

今、日本では全国的にインフルエンザが流行しています。すでに志木小でも学級閉鎖をしたクラスがありますね。今後はますます寒く、空気がかんそうして、さらに感染が広がりやすい季節になるので、いっそう注意が必要です。最初にかぜのような症状でも、急な発熱や頭痛、体のだるさや痛みなどが出たらインフルエンザかもしれません。流行するとそのクラスが学級閉鎖になってしまうだけでなく、学校全体が行事を中止しなければならない場合があります。そうならないためには、①かからないように予防すること、②かかってしまったら人にうつさないこと、③早く治るようによく休むこと。この3つが大切です。

残り少ない2023年、みんなが最後まで元気にすごせるように、自分の生活や行動を見直して、病気をげきたいしましょう。

接触感染

接触感染とは

- 感染者に直接接触
- ウイルスのついたものに接触

↓

体の中に入りこんで感染

目や鼻、口元などの
粘膜から入りこみやすい

意外と無意識に
触っているかも…

手洗いで意識して予防しよう

- ▶ 外から帰ったとき
- ▶ 食事の前
- ▶ 外にあるものに触った後 など

11月の保健行事



6日(月) 就学時健康診断 (5年生 下校15:45頃)

※ほかの学年は3時間授業、給食後下校となります。

がんばれ！持久走大会

21日は持久走大会です。6日からの健康観察をわすれずに記録してください。寒くなって体が固まっているので、走る前はしっかり準備運動をして体をほぐしましょう。



☆夜ふかしをしない！



☆バランスよく食べる！

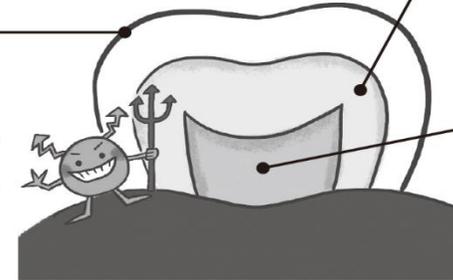


☆練習をがんばる！

虫歯はどこまで進んでいる？

エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまっても、ここでは痛みはまだありません。



象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

大事なのは

- 虫歯の原因になる歯垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたらもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

保護者の皆様へ



1学期に実施した歯科健診で受診が必要と診断され、まだ受診結果をご提出いただけていないご家庭に、11月上旬に再度受診のお知らせを配付いたします。未受診の場合は早めに受診していただき、すでに治療している場合はその旨を用紙に記載してご返却ください。特に、むし歯は自然に治るものではないため、なるべく早い段階での受診と治療が望まれます。ご協力をお願いいたします。(ご提出と入れ違いでのお知らせが届いてしまった場合はご容赦ください。)