

ほけんだより

先月はマイコプラズマ感染症や手足口病をはじめ、様々な感染症が多く出ていました。また寒暖の差や、疲れから体調を崩す子が見られました。この季節は気をつけていても熱が出たり喉が痛くなったりすることが多いです。日々の学校生活を元気に楽しめるように、生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。



「かぜ」のクイズ



くしゃみや鼻水が出たり、のどが痛くなったりして、「かぜをひいたかな」と思ったらどうしますか？正しいと思う番号を選んでください（一つとはかぎりません）。

- ① スタミナをつけるために、ステーキやカツ丼を食べる。
- ② スープやおかゆなど消化のよいものを食べる。
- ③ 人がたくさんいる場所に出かける。
- ④ 暖かい服を着たり、温かい飲みものを飲んだりして、体を温める。
- ⑤ 無理をしないで、夜は早めに寝る。



正解は、②④⑤です。かぜのひきはじめは、消化のよいものを食べ、体を温かくして、おうちでゆっくり休みましょう。



よぼう たいせつ 予防のために大切なこと

1 とにかく手洗い!

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。



2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急にでてしまう場合は、そでや上着の内側で鼻や口をおおいます。



3 マスクをつける

人が大勢いる場所ではマスクをつけましょう。顔とマスクの間にすき間ができないよう気を付けましょう。



4 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。2か所の窓をあけて空気を入れ替えましょう。



10月8日(火)に学校保健委員会として、6年生へ
 「骨と歯の健康」についてのお話を内科校医と
 歯科校医にご講演いただきました。
 事前にとったアンケートで出た質問について詳しく丁寧に
 答えいただきました。
 その他にも給食に含まれるカルシウムやビタミンDにつ
 いてのお話や、口の中の細菌の数と銀河系の星の数はど
 ちらが多いのか等、盛りだくさんの内容でした。



はみがき指導がありました

10月11日(金)に3年生に歯科校医、歯科衛生士さんによるはみがき指導が行われました。歯垢のついた部分が赤く染まる歯の染め出しをして、自分の歯の汚れが付きやすいところを知り、またどのように磨いたら汚れがとれるのか実践しました。

正しい歯みがきの方法

- ①毛先を歯にきちんと当てる
- ②軽い力でみがく
- ③歯ブラシを小刻みに動かしてみがく



前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べかすや歯垢をとりましょう。

おうちの方へ～感染症の診断を受けた時のお願い～

- 医療機関で感染症の診断を受けたときは、teamsの欠席連絡、またはお電話でお知らせください。
- 登校する際には、「学校感染症登校連絡票」のご提出が必要です。こちらはすべて保護者の方がご記入をして担任までご提出ください。用紙は赤坂学園のHPからダウンロードすることができます。印刷することが難しい場合は用紙を学校からお渡しますのでお知らせください。