

ほけんだより 11月

令和5年11月1日
 横浜市立白根小学校
 校長 海老澤 孝代
 養護教諭 叶 京加

11月に入り、朝や夕方とはとても肌寒く感じますが、日中は暖かい日も多く、どんな服を着たらちょうどいいのか迷ってしまう季節ですね。冬は寒くてお腹が痛くなる人も増えてきます。暑さや寒さの感じ方は人それぞれです。自分に合った服装をするようにしましょう。脱いだり、着たりできるものがあると調節できて良いですね。ただ、脱いだ服は忘れずに持ち帰りましょう。



インフルエンザの出席停止期間について

今年もインフルエンザが流行する季節がやってきました。インフルエンザの出席停止期間は、

「発症した後、5日を経過し、かつ、解熱して2日を経過するまで」です。

発熱した日を0日と数えます。すぐ熱が下がっても、発症後5日を経過するまでは登校を控えてください。

例えば、発症後4日目に熱が下がった場合、7日目から登校可能です。

発症日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
症状	はつねつ 発熱				解熱	解熱1日目	解熱2日目	解熱3日目
登校	×	×	×	×	×	×	×	○

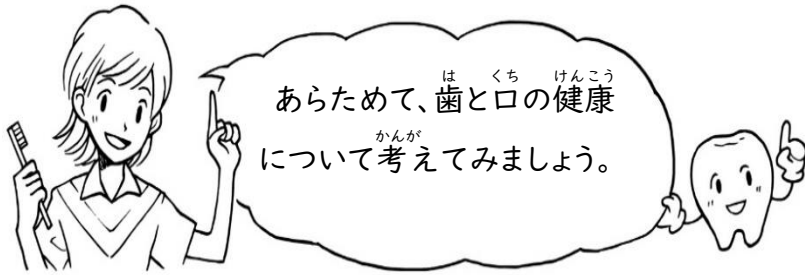


インフルエンザと診断された場合の出席停止期間は欠席扱いにはなりません。その後は医師の指示にしたがい、登校の許可が出ましたら学校より「健康手帳」をお渡ししますので、登校時に①病院名、②出席停止期間、③保護者の方のサインを記入して担任へ提出をお願い致します。

手を洗ったあとは...どうする？



11月8日は118の日です。



あらためて、歯と口の健康
について考えてみましょう。

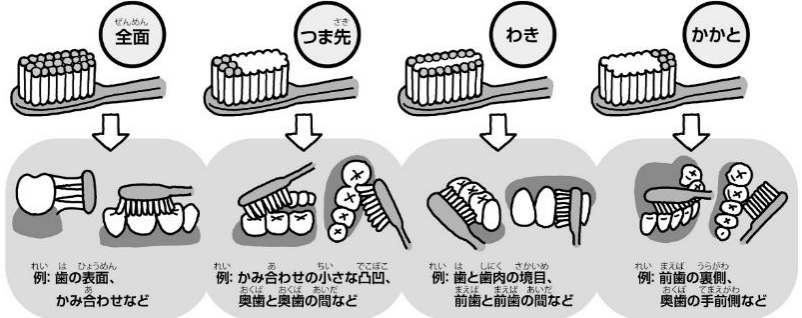
◎上手な歯みがきのポイント◎

- ・歯ブラシの毛先を歯にあてる
- ・毛先が広がらないように軽い力で
- ・歯の形に合わせてみがく

歯ブラシを交換しよう

歯垢は歯ブラシの毛先で落とします。毛先がそろっていることはもちろんですが、毛のコシも大切です。毛先があまり開いていないように見えても、ひと月を目安に新しいものと交換しましょう。

歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがこう



食事の後は、歯をみがこう

口の中に住みついている細菌が、食べ物や飲み物をエサにして「酸」を作ります。その「酸」が歯を溶かして穴をあけます。それがむし歯です。そのため、食事の後はしっかり歯をみがきましょう。

ダラダラ食いはだめ

おやつが量が多かったりしてダラダラと時間をかけて食べていると、それだけ口の中に「酸」がある時間が長くなります。「酸」が歯を溶かすので、その分、むし歯になりやすくなります。

「みがいた→みがけた」にレベルアップを



むし歯になりやすい生活チェック!

あてはまる人は要注意!

- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない (30回以下)
- 1日の歯みがきの回数が2回以下



勤労感謝の日

11月23日は、勤労感謝の日です。「働く」とは、八た(周り)をラク(楽)にすることを意味していました。あなたも、自分が周りの人々に支えられ、自分が「ラク」にできていることを意識していませんか? 逆に、「八た」の人々のために、何が役立つ行動をして

いますか? 昔からの記念日には、それ相應の歴史があります。せうしよ記念日をキッカケに、家族や周りの人への感謝のメッセージを送れば、きっと笑顔で喜んでくれるはず。コミュニケーションの一つとして、感謝の言葉を贈ってみませんか?

冬の寒さに備えましょう

そろそろ冬本番。冬に備える準備はできていますか? 暖気を封じ込め、冷気をシャットアウトするには、3つの「首」がキーワードになります。首回り、手首、足首です。首回りにはマフラーを巻き、手袋や厚手のソックスなど手首や足

首を保温するアイテムも用意して、体を保温しましょう。暖房の際は、室内の空気が乾燥しすぎないように、注意も必要です。体が温まる鍋料理もおすすです。衣服をはじめ、食事、住宅環境など、少しずつ整えながら、厳しい冬を乗り越えましょう。

