




# ほけん だより 11月

令和 5年 11月 2日  
黄浜市立荇子田小学校  
交 長 堀口 直明  
保 健 室

日に日に風も冷たくなり、紅葉の美しい季節になりました。学校の木々も落ち葉となり風に舞っています。  
寒暖差の多いこの季節は、インフルエンザだけでなく感染性胃腸炎にも注意が必要です。  
睡眠をしっかりとり、普段からうがい・手洗いをしっかりして体調を整えましょう。



ほけん 11月の保健のめあて そと げんき うんどう からだ 外で元気に運動して体をきたえよう



## 11月8日は いい歯の日 ～ だえき 唾液について ～

唾液は、食べ物をよく噛むことで、口の中にたくさん出てきます。

唾液には、

- 言葉の発音をスムーズにする。
- 消化を助ける。
- 食べ物を飲み込みやすくする。
- 口の中に入ってきた細菌から体を守る。
- 食べ物をおいしくする。
- 口の中の汚れを洗い流す。

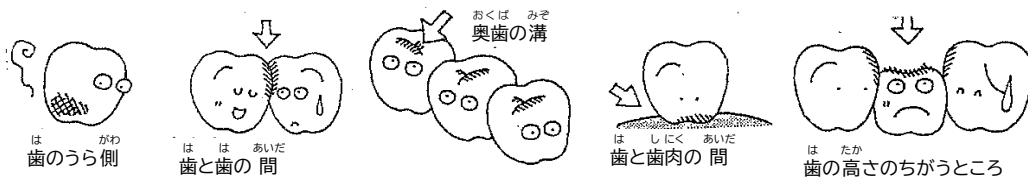


などの働きがあります。歯にも良い効果があり、酸性に傾いた口の中を中性にすることで、むし歯になりにくく状態にします。初期のむし歯(CO)を修復する効果もあります。

## ～ 歯垢やむし歯について ～

日頃より、歯垢やむし歯のない口腔状態を心がける必要があります。

みがき残し(歯垢)の多いところです。気をつけて磨きましょう。



歯科検診の結果、本校の児童の口の中は、むし歯は少ないのですが、磨き残しや歯垢のある児童が目立ちました。せっかくの良い歯です。しっかりみがきをしましょう。



だい かいがっこうほけんいいんかい しょうかい  
**第1回学校保健委員会後のクラスのとりくみの紹介①**

今年度のテーマは「安全に楽しく過ごすためにルールを守ろう!」です。



ねん くみ あき かい にちよく  
 1年1組では、朝の会で日直  
 が、6月のめあて「ろうかは右  
 がわ しず ある  
 側を静かに歩こう」をクラスの  
 みんなに伝えてあります。

2 「ルールを守る」ために、クラスで取り組むこと、工夫すること、合言葉などを話し合ってください。

1年1組  
 ◦6月のめあても あさのかいで  
 まいにい いおう!!  
 ◦「あるこう あま:く!」とうた いけから  
 ろうかもあま:

かくクラスのめあては、スロープに  
 貼ってあります。



かぜ ひ  
**風邪を引いたら**  
 わつ で  
**熱が出るのはなぜ?**



かぜ からだ なか  
 風邪のウイルスが体の中  
 はい のう たいおん  
 に入ってくると、脳が体温  
 あ しれい だ ねつ  
 を上げる指令を出し、熱が  
 で  
 出ます。ウイルスが悪さをしているというより、  
 からだ ぼうぎよはんのう はつねつ  
 体の防御反応として発熱しているんですね。  
 びょうげんきん たたか めんえきさいぼう おん ど たか  
 病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほう  
 はたら はつねつ  
 が働きがいいので、発熱したほうがウイルスと



たたか ゆうり い  
 の戦いが有利になるとも言われ  
 はつねつ  
 ています。発熱したらしっかり  
 やす たたか からだ おうえん  
 休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援  
 しましょう。  
 いっぽう ねつ たか たいりよく うば からだ  
 一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が  
 ま びょういん じゆしん  
 負けてしまうかもしれません。病院を受診し、  
 ひつよう おう げねつざい つか たいせつ  
 必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。

**おうちの方へ**

インフルエンザ発熱期間と登校可能日

発熱した日が0日目になります。

|      |    |     |     |     |     |          |          |
|------|----|-----|-----|-----|-----|----------|----------|
| ケース1 | 発症 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目      | 6日目      |
|      |    | 解熱  | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 登校可能 OK! |          |
| ケース2 | 発症 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目      | 6日目      |
|      |    | 解熱  | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目      | 登校可能 OK! |

発症日から、登校する前日の日までが、出停期間になります。

発症日は0日目になります。「発症5日後」なので、早くても6日間は欠席になります。

学校をお休みした日ではなく、病気になっていた日数(土日も含めて日数)をご連絡ください。

※新型コロナウイルス感染症は、発症後5日を経過し、かつ解熱後1日を経過するまでです。

※集団感染を防ぐためにも、ご協力をお願いします。

**体育の赤白帽の忘れが増えています。持ち物の確認をお願いします。**