

ほけんだより 11月号



11月4日 積 小学校保健室

11月に入り、朝晩だいぶ冷え込むようになりました。日中との寒暖差が10℃以上ある日も多くなり、体調管理に気をつけなければなりません。27日には持久走発表会もあります。今月も元気に、そして楽しく学校生活を送りましょう。

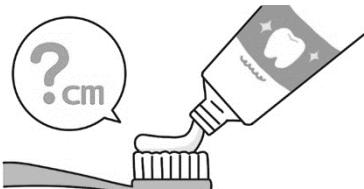
11月の保健目標
・姿勢を正しくしよう



いい歯ニッコリあおきっこ週間

11月8日は「いい歯の日」、11月8日～14日は「いい歯ニッコリあおきっこ週間」ということで、歯に関する〇×クイズを用意してみました。全問正解できるかな？

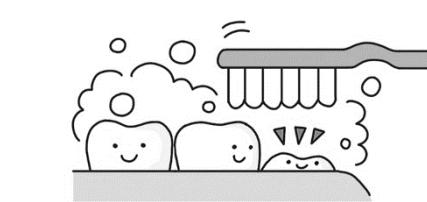
1 歯みがき1回に使う歯みがき粉は
1 cmくらいでよい。



2 液には、口の中の食べかすや
菌を洗い流すはたらきがある。



3 重症化した歯肉炎でも歯みがきを
丁寧にすると治すことができる。



風邪が流行する季節となりました。

インフルエンザの予防接種は打ちましたか？ワクチンの効果が現れるまで約2週間かかるため、打っていない人は早めに接種しておきましょう。

インフルエンザの症状

主に、発熱・悪寒・頭痛ですが、咳や鼻水、鼻づまり、嘔吐、下痢、腹痛、筋肉痛などさまざまな症状があります。感染力が強く、普通の風邪よりも重いのが特徴です。

インフルエンザ！？

登校再開は
いつになる？



※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症日	○	○	○	○	○	○	○
発症日	○	○	○	○	○	○	○
発症日	○	○	○	○	○	○	○
発症日	○	○	○	○	○	○	○
発症日	○	○	○	○	○	○	○
発症日	○	○	○	○	○	○	○
発症日	○	○	○	○	○	○	○

※2



5月にすべての健康診断が終わり、約5ヶ月が経ちました。受診勧告書の提出が済んでいない人が多くいます。これからも健康に過ごすために早めに病院を受診してくださいね。

※視力検査のデータは4月の検査結果と10月の検査結果を合算しています。

	じゅしん 受診が必要な人	ひつよう ひと 受診済	じゅしんすみ 受診率
しりょく 視力	13名	9名	69.2 %
し う 歯	7名	2名	28.6 %