

ほけんだより 11月号

11月4日 憶小学校保健室

11月に入り、朝晩だいぶ冷え込むようになり、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。

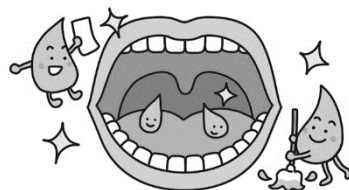
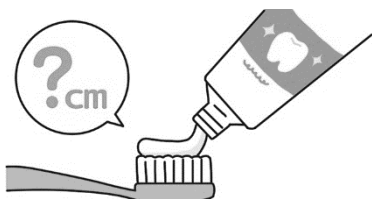
11月の保健目標
・姿勢を正しくしよう



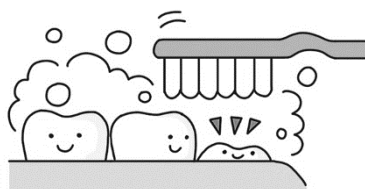
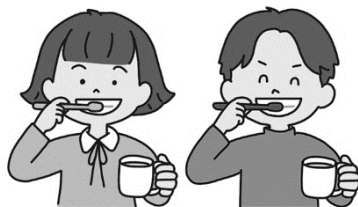
いい歯ニッコリあおきっこ週間

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 2 だ液には、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 4 生えたての歯は、むし歯になりやすいので、特に丁寧にみがく。



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に約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?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

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

※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。



5月末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いです。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。

	受診が必要な人	受診済	受診率
視力	13名	9名	69.2 %
う歯	7名	2名	28.6 %