

# ほけんまつあり 11月

令和5年11月1日 さいたま市立南浦和小学校 保健室

秋も深まり空気がひんやりする日が増えてきました。新型コロナウイルス感染症の影響でしばらく流行がなかったインフルエンザが流行しています。感染症対策の基本は手洗い・うがい、規則正しい生活です。一日の気温の変化が激しいこの時期こそ、風邪を引かないようにしっかりと予防していきましょう！

## は 歯みがきテストを行います

保護者の方へ  
ご協力をお願いします。



11月 1日(水) カラーテスト錠剤、テスト用紙配付  
11月 6日(月) テスト用紙の提出

みがきのこしは  
ないかな？

かる ちから  
軽い力で、こきざみに  
みがくのが ポイントだよ

## 歯みがきパトロール隊

### みがき残しやすいところ ①

#### 歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。  
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

### みがき残しやすいところ ②

#### 歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

### みがき残しやすいところ ③

#### 奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとう毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

### みがき残しやすいところ ④

#### 前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといいよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

# インフルエンザを 予防しよう!

ひごころから予防に心がけ、  
「かかったかな?」とおもったら  
はやくお医者さんに行きま  
しょう。

えいよう きゅうよう しゅうぶん  
栄養と休養を十分にとる



しょく た よる はや  
3食しっかり食べて、夜は早めになるよ  
うにしましょう。

ひとごみ  
人混みをさける



ひと おおぜい かんせん  
人が大勢いるところは感染しやすいの  
で、なるべく行かないようにしましょう。

てきど おんど しつど たも  
適度な温度と湿度を保つ



へや とときどきかん き しんせん くうき と  
部屋は時々換気をして、新鮮な空気を取  
り入れましょう。

てあら  
手洗い・うがいをする



がいしゆつこ きたくじ ぜったいまも  
外出後、帰宅時には絶対守ってほしい基  
本です。かぜも予防することができます。

ちやくよう  
マスクを着用する



よぼうりつ たか  
予防率がたかくなります。同時に他の感染  
しょう ふせ  
症も防ぐことができます。

## 保護者の方へ インフルエンザや風邪が流行しています!

### ★朝の健康観察をお願いいたします。

登校後に発熱や体調不良で早退する児童が増えています!

◎ 起床後に頭痛や寒気、体のだるさ、微熱、関節痛などを訴えた場合はインフルエンザの可能性があるかもしれません。普段と違う様子がみられる場合は、登校を控えて家庭で様子を見てください。

◎ 発熱等、体調に変化が見られた場合は、医師の診察を受けるようにしてください。熱が下がった後も2～3日は休養をとらせてください。

◎ インフルエンザは感染力が高く、学校でインフルエンザに感染した子どもが家庭内で大人に移してしまうケースも多いようです。お子様に体調の変化があった際は、家庭内感染に気を付けてください。また、子どもの場合は熱が下がった後に再び熱が出ることがあります。