

# ほけんだより 11月

須坂市立森上小学 保健室

先週は、保護者の皆様には2年ぶりの音楽会。子どもたちは実力発揮で保護者の皆様はその姿と歌声に感動されたのではないかと思います。秋が深まり、少しずつ色づき始め、美しい紅葉の季節と向かっています。現在、秋の深まりによる気温低下で、子どもたちは体調を崩している子が増えていますので、おうちでの健康管理をよろしくお願いします。

## ♡ じぶんと友だち、家族のいのちをまもる♡ 『感染拡大予防の健康管理』

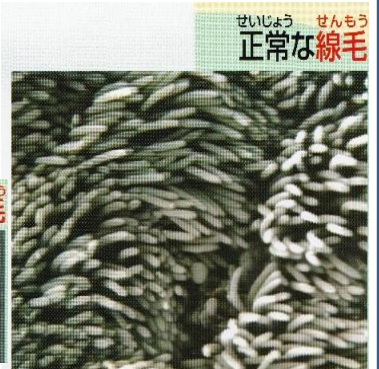
- ◇毎朝、健康チェック  
今年インフルエンザの流行が懸念され、そして学校でのクラスターや第6波が心配されます。忙しい朝ですが、検温、健康観察はお家で必ずお願いします。
- ◇インフルエンザ予防接種を須坂市の助成で早めに受けよう！  
6年生のコロナワクチン接種が進んでいます。安全で効果的な予防接種のための接種間隔がありますので、主治医と相談して受けてください。



増えていきます！  
のどのいたみをうつたえる子が

- はやねはやおき あさ  
◇早寝早起き・朝ごはん・うんちをこころがけよう！  
\*ねる...睡眠時間は、低学年10時間 高学年9時間30分  
\*朝食...主食・主菜・汁物でバランスよく食べてこよう！  
\*うんち...朝食食べて腸を動かし、うんちを出してこよう！
- ◇『こまめな水分補給』のための水筒を持たせてください！！

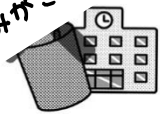
人のからだには自分のからだを守る働きがあり、鼻やのどの奥には、細菌やウイルスを体の中に入れないようにする『大玉送りの働き』があります。外から入ってきたウイルスを鼻やのどの表面にある線毛が作り出す『さざなみ』のように流れる粘液の流れに取り込み、感染を防ぎます。



しかし、乾燥した空気にさらされると、鼻やのどの粘膜は乾いて、左の顕微鏡写真のように板のようになってしまい、線毛の働きも弱まり、ウイルスの粘膜からの侵入をゆるしてしまいます。ウイルスは最速20分で細胞内に侵入(感染)してしまうそうです。**15分から20分間隔のこまめな水分補給**をしましょう。温かい飲みものが効果的です。

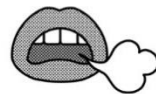
11 月体重測定の前定		*準備	短パン・半袖
8日(月)4年	9日(火)3年	10日(水)6年	
11日(木)5年	12日(金)2年	15日(月)1年	

学校での  
歯みがきチェック控え



# コロナむし歯？

マスクの中  
で口呼吸



感染不安で  
受診控え



おうち時間で  
増える間食

歯医者さんの感染対策はバッチリです！ 安心して通院しましょう！



歯みがきは一本ずつ  
ていねいに



♡口腔内を衛生的に保つことは感染症、  
全身の病気予防になります！  
順番に20回ずつ歯をみがこう！  
休日のお昼もわすれずに！

現在感染拡大予防のため、体重測定時  
の歯みがきチェックを控えています。  
ちらっと見える、マスクでかくれた歯には  
コロナ以前よりも歯垢がついているように思えます。  
歯垢に気づける目と根気強い歯みがきをしてくれることを願っています。



みがききることができない！  
10歳までは、おうちの方の  
仕上げみがきでむし歯予防  
サポートは必須です！



私たちが毎日何回も使っているトイレ。  
みんなが考える「いいトイレ」は  
どんなトイレですか？

- トイレトペーパーがゆかにちらかされていない
- ふたしめられて、ペーパーやうんちがのこっていない  
(ウイルスのみまつかんせんよぼうにふたをしてながしてね)
- トイレやゆかがよごれていない  
(よごしてしまったら、トイレトペーパーでふいたり、  
じぶんでできなかつたら、せんせいにつたえたりしてね)

□ おとこのトイレ前のゆかがおしっこでよごれていない  
(おしっこをこぼさないように一歩前を出てね)

□ トイレの手あらいカウンターが水びたしになっていない  
(せっけんでの手あらいのあとはハンカチでふいてね)

**高橋スクールカウンセラーとの面談日**

11月 4日(木) 午前

12日(金) 午後 24日(水) 午後

面談希望の方は、気軽に保健室に連絡してください。

