



ほけんだより

令和6年11月号
葉鹿小学校
保健室



11月に入り一段と朝夕の寒さが増してきました。お子さんたちは、持久走記録会に向けた練習（中休みのランランタイム）に励んでいます。現在のところ、本校では、感染症の流行は見られませんが、油断することなく手洗い、うがい、睡眠時間の確保と、しっかり食事を食べる等で免疫が下がらないように心がけていただきたいと思います。



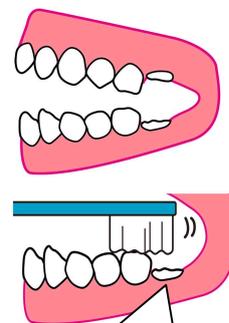
家を出る前にチェック!

- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない

当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。



歯を磨き残しをなくそう!



大臼歯は歯ブラシが届きにくいので、歯みがきチェックが必要です。

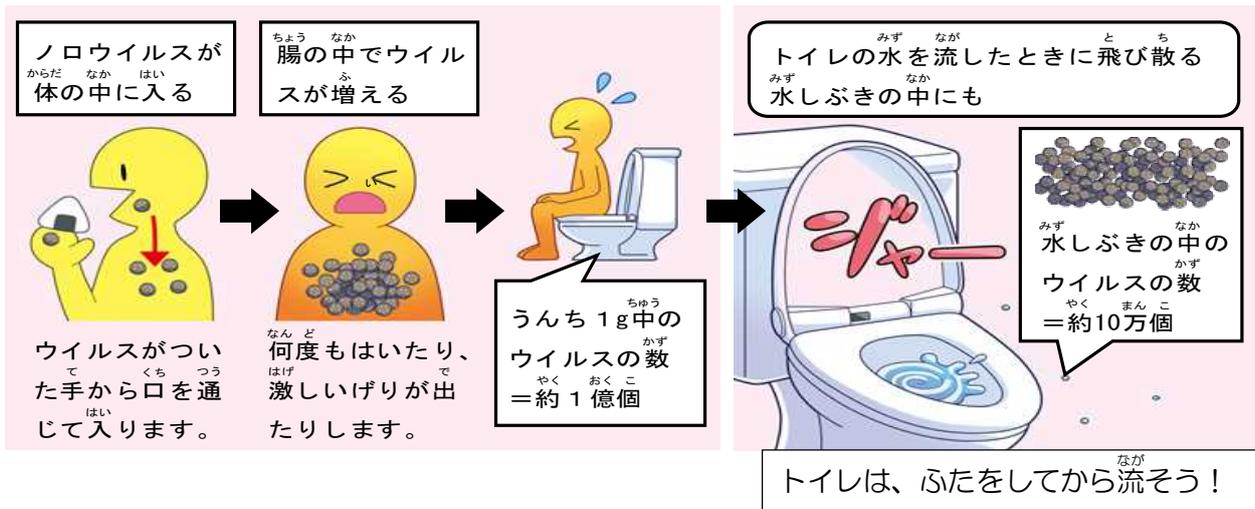
「第1大臼歯」は、永久歯の中で最もむし歯になりやすい歯と言われています。原因は、生えていることに気づきにくく、奥に生えているのでみがきにくく、その上かみ合わせの溝が複雑で深いためです。「第2大臼歯」は、12歳臼歯と呼ばれていますが、本校では4年生位から生えている児童もいます。歯肉から徐々に出てくるので、歯が歯肉に覆われる期間があります。その場所に細菌がたまり、歯肉が炎症を起こし痛みが生じる場合があります。お子さんの大臼歯の状態を確認してみてください。

11月1日～3月31日は

「栃木県ノロウイルス食中毒予防推進期間」です。

冬期に多発する傾向があるノロウイルス食中毒ですが、近年では季節に関係なくノロウイルス感染症の報告があります。学校では、トイレの後や給食の前に石けんで手洗いすることを指導しています。換気も重要です。コロナ以降の感染対策の基本は、「換気の確保」と追記されています。ご家庭でもよろしくお願いたします。

ノロウイルスが増えていく仕組み



ノロウイルスの感染を予防するには



1学期の健康診断で、医療機関への受診を勧められた児童へ～

未受診の児童へ再度治療勧告をいたします。お子さんの健やかな成長のために早期の受診をお願いいたします。すでに治療済みの場合は、担任まで治療票を提出してください。よろしくお願いいたします。