

ほけんだより 11月

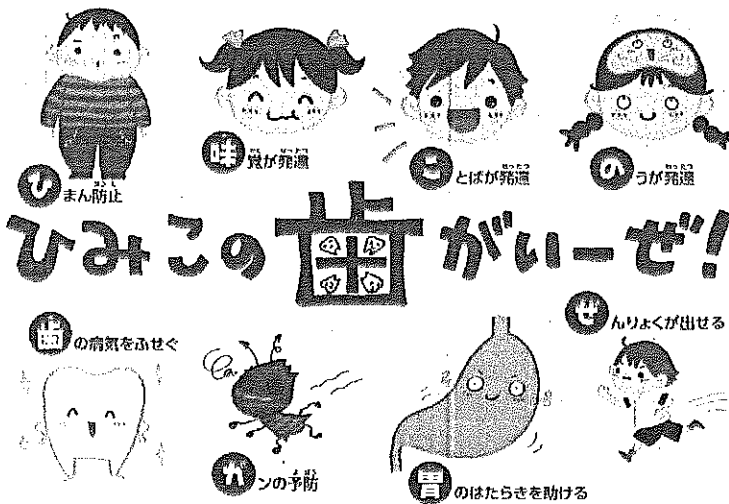
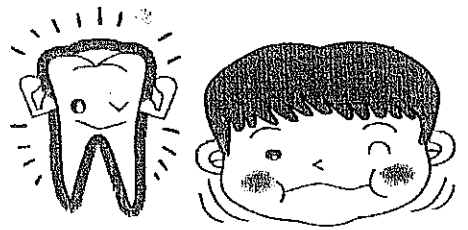
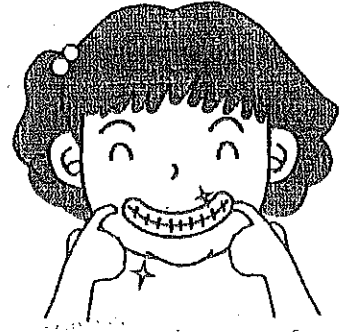
H29 11月号
 新生小学校
 保健室

11月になりました。これから本格的に寒くなりそうですね。この季節はかぜやインフルエンザ、胃腸炎などが流行る時期でもあります。手洗い、うがい、適度な水分補給をしっかりとしましょう。のどを乾燥させないこともとても大切なことです。さらに、栄養、休養も十分にとり、かぜやインフルエンザ、胃腸炎などにならないようにしっかりと予防しましょう。

11月8日は「いい歯の日」です！

むし歯になってしまったことはありませんか？むし歯は自然に治ることはありません。そのまま放っておくと、ますます悪化してばい菌や、毒素が血管やリンパ腺を通して、体中をめくり、他の病気になることもあります。乳歯（子どもの歯）でも、むし歯を放っておくと、永久歯に悪い影響を与えてしまうこともあるのです。

因みに、みなさんはむし歯ができる条件を知っていますか？主に4つの条件が揃うとむし歯ができてしまうのです。「①歯（歯の質）が弱かったり、きちんと磨けていない歯が大好きです。）+②むし歯菌（ミュータンス菌とも呼ばれています）+③砂糖（むし歯菌は食べ物の食べかすや甘いものが大好きです）+④時間の経過（だらだら食べ続けること、むし歯はゆっくりと、でも確実にひどくなっています）。



← 知っていますか??

「ひみこの歯が「いいぜ」

左の標語は食べ物をよく「かむ」とどんな良いことがあるかを分かりやすく表示した「日本咀嚼学会」が提唱をしている標語です。覚えやすい言葉になっているのでぜひ、みなさんも覚えてくださいね！！（咀嚼＝かむことです。）

保護者の方へ 秋の歯科健診が終わりました。

2学期の健康診断の一つとして、10月に秋季の歯科健診がありました。今回は、春季のように全員におたよりを出すのではなく、虫歯の疑いがある児童にだけ、結果のお知らせを配布しました。おたよりをもらったご家庭は、早めに医療機関を受診していただき、治療が終わりましたら、必ず学校におたよりを提出してください。

また、学校での健康診断は「スクリーニング」となっています。万が一、医療機関で「虫歯はない」といったことや、「今のところ治療は必要ない」と判断された場合は、お手数をおかけしますが、お配りした用紙にその旨を記入していただき用紙を担任に渡していただくと助かります。

～インフルエンザの予防接種を受けることをオススメします～

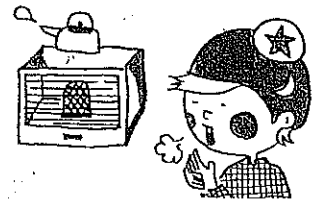
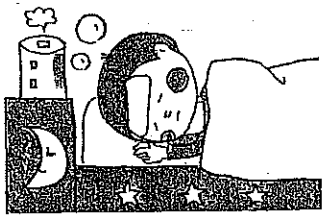
Q1 「^{よぼうせっしゅ う}予防接種を受けると、インフルエンザにかからない？」

A1 「^{よぼうせっしゅ う}予防接種を受けていても、^{ひと}インフルエンザにかかってしまう人もいます。ただ、インフルエンザにかかっても^{じゅうしやう おさ}重症になることを抑えることができるので、^{い み}意味がないということは決してありません。」


Q2 「いつ頃^{ごろよぼうせっしゅ う}予防接種を受けたらいいの？」


A2 「ワクチンで^{こうたい たたか ちから}抗体（ウイルスと戦う力）ができるのは、^{せっしゅ あと しゅうかん た}接種をした後2週間経ってからです。
毎年大流行する12月までには^{まいとしだいらゆうこう がつ う}受けておくことをオススメします。」

かぜのひきはじめには、こんなことに注意！！




 ^{ぬくも}温かくして
^{やす}休む

 ^{いろいろな}栄養バランスの良い
^{しょくじ}食事をする

 ^{しつな}室内は適度な
^{しつど}湿度を保つ

かぜ・インフルエンザをふせぐためには？




 ^す好き嫌いをしない



^{ていじ}うがいや手洗いをしっかりする



 ^{めい}人ごみではマスクをつける



^{かま}部屋の換気をする