

～お子さんと一緒にお読みください～

# ほけんだより

長瀬第二小学校

保健室

NO. 10

平成29年11月1日



## インフルエンザに注意

10月25日、秩父市内の小学校で、早くもインフルエンザによる学級閉鎖がありました。症状は「発熱」です。

本校でも、10月中旬以降、咳や鼻水などかぜ気味の人が増え、欠席する人も出ています。急な発熱等の症状があった場合は、インフルエンザの可能性もありますので、病院での受診をお願いします。

これから、インフルエンザが流行する季節に入ります。手洗い・うがいをしっかりして、インフルエンザを予防しましょう。

## うがいは「ブクブク」と「ガラガラ」両方やろう!



まずは「ブクブクうがい」で、口の中をきれいにします。口をとじ、ほおをふくらませたり、もどしたりをくり返した後、水をはき出します。



つぎに「ガラガラうがい」で、のどの奥まで洗い流します。天井を見るように上を向き、「あ〜」などと声を出しながらやってみましょう。

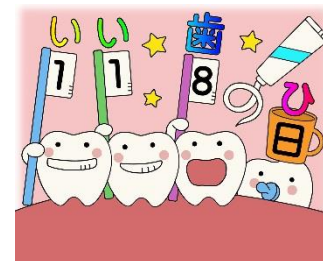
## インフルエンザ予防接種受けましたか？



インフルエンザの予防接種を受けておくと、インフルエンザにかかりにくくなり、また、かかっても重症化するのを防ぐことができます。

インフルエンザの予防接種の効果が出るのは、接種後約2週間後からで、その後徐々に効果が減っていきながら約5ヶ月間持続するとされています。インフルエンザは例年1月から2月に流行のピークを迎えるので、遅くとも12月中旬までに受けておいた方がよいでしょう。

## 11月8日は「いい歯の日」



### 歯みがき検査にご協力をお願いします。

小学生の口の中は、乳歯から永久歯への交換が進み、1年生から6年生になるまでに大きな変化を遂げます。新しく生えてきた永久歯がむし歯にならないで、いつまでもきれいでいてほしいですね。そのためには、永久歯が生えたばかりで一番むし歯になりやすい小学生のとき、毎食後きれいに歯みがきをすることが大切です。



来週、ご家庭に歯垢染め出し錠をお配りします。お子さんの歯みがきの様子をチェックしていただき、ご家庭での歯みがきに役立てていただきたいと思います。お忙しいところとは存じますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

また、1～2年生くらいのお子さんについては、上手にみがけるまで、保護者の方による「仕上げみがき」をしていただくと、きれいにみがけてきます。

歯ブラシは、毛先が広がってくると歯垢が落ちにくくなってきます。金曜日に学校から歯ブラシを持ち帰ったら、毛先が広がっていないかチェックをお願いします。