

～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. 9

平成30年11月1日

朝晩グッと冷え込んできました。朝、「寒ーい」と言いながら登校してくる子供たちが多くなりました。学校では、喉の痛み、咳、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。

風疹・百日咳に注意しましょう！

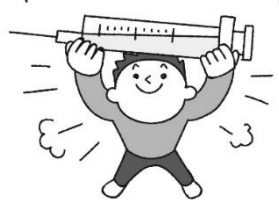
全国的に「風疹」が流行しています。風疹の症状は発熱と全身の発しんです。

また、秩父地域では「百日咳」の発生が多いそうです。百日咳の症状は、連続して止まらない咳が特徴で、発熱することは少なく、夜間に咳がひどくなり、症状が長く続きます。

気になる症状があったら、早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザ予防接種受けましたか？

予防接種はお済みですか？



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、接種してから2週間位からで、約5ヶ月間続くとされています。インフルエンザは例年12月から3月に流行するので、12月初めまでに受けておいた方がよいでしょう。

歯科保健コンクール

入賞おめでとう！

埼玉県学校歯科保健コンクール秩父地区審査で、本校が「優秀校」に選ばれました。長二小の皆さんが歯をきれいにみがいて、大切にしている成果です。



歯みがき検査にご協力をお願いします。

今月、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見て、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します。

また、3年生くらいまで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ります。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。



いい歯のために、プラークコントロール！



プラークは歯の表面につく白くネバネバした細菌のかたまり。



プラークは食べかすと違って、うがい程度では落ちない。



毎日しっかりと歯みがきをしてプラークを増やさないことが基本。



歯石になると歯みがきでは取れないので歯科医院で取ってもらう。

★学校環境衛生検査実施結果

10月31日に、学校薬剤師さんによる、教室の明るさの検査と騒音の検査が実施されました。明るく、静かで学習に適している結果でした。