

ほけん だより

令和5年11月22日
右糶小保健室



いよいよ本格的な冬がやってきました。今年は例年になくインフルエンザの流行が早く、本校でも学級閉鎖を行いました。市内の学校では現在でも学級閉鎖等の措置をとっている学校が多くあります。予断を許さない状況です。ぜひお子様の体調管理にはご留意ください。

「インフルエンザの出席停止期間につきまして」 ◎学校保健安全法施行規則により、

インフルエンザの出席停止期間は『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで』となっています。 ※ただし主治医の指示がある場合はその限りではありません。

罹患した場合は、登校後に「出席停止について」のお便りをお渡しします。必要項目にご記入いただき担任まで提出してください。

◎インフルエンザの主な症状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

◎うつらない・うつさないために

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



「視力検査を実施しました」

10月に2度目の視力検査を実施いたしました。4月の検診より視力の低下がみられたお子さんには治療勧告書を配付いたしました。早めの受診をお願いいたします。

視力の結果

- A 1.0以上
- B 0.7以上～1.0未満
- C 0.3以上～0.7未満
- D 0.3未満



◎目にやさしい生活をしていますか！

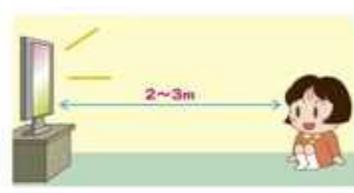
お子様と日頃の目の健康生活を振り返り、この機会にぜひ目を大切にしてください。



部屋は明るくしましょう



本と目は30cm離して読みましょう



テレビは離れて見るようにしましょう



前髪は目にかからないようにしましょう

「11月に入り『歯みがき指導』を実施しました。」

1年生～4年生に歯のみがき方やおやつを取り方について朝の時間を利用して一緒に学習をしました。右糶小は市内で一番むし歯保有率の少ない学校です。ぜひ、今の良い習慣を引き続き続けていって欲しいと思います。

そこで保護者の方皆様に、ぜひご協力をお願いしたいのは、仕上げみがきです。中、高学年になると、ほとんど仕上げみがきはされていないかと思いますが、休日などお時間のあるときには、お子さんのお口の点検をしていただけますと助かります。学校と協力していただき、お子さんの健康な歯を守っていただければと思います。



「みがき残しやすい場所に気をつけて歯みがきをしよう」



みがき残しやすいところ①

歯と歯のあいだ

歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ②

歯と歯ぐきのあいだ

歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝

奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとうまくみがけるよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあててきれいにみがこう。

みがき残しやすいところ④

前歯の裏

下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。

