

# ほけんだより

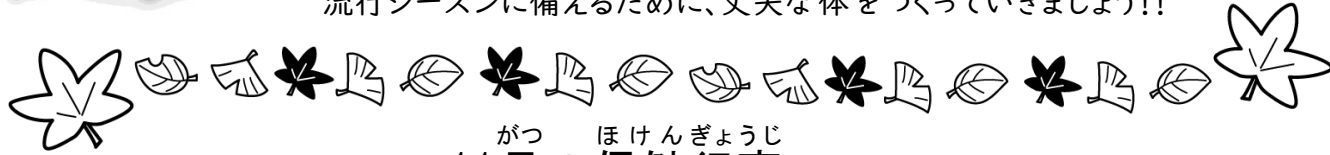


富田林市立新堂小学校 保健室 2023. 11. 7(火)

(☆ おうちの人と読みましょう ☆)



ふく風がずいぶん冷たくなってきましたね。行事の多い2学期中は、たまったつかれが出やすく、また寒さに慣れていない時期なので、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬、そしてかぜの流行シーズンに備えるために、丈夫な体をつくっていきましょう!!



## 11月の保健行事

日	曜日	ほけん行事	もちもの、注意事項
9	木	歯みがき指導 (3年生)	◎前日までにお手紙を配布します
10	金	体重測定 (1年生)	◎体そう服をわすれずにもってきましょう ◎かみの毛はひくい位置で結んできましょう
13	月	体重測定 (2年生)	
14	火	体重測定 (3・4年生)	
15	水	体重測定 (5年生)	
16	木	二測定 (6年生)	◎メガネをかけている人は、わすれずにもってきましょう
20	月	色覚検査 (1-2希望者)	
21	火	色覚検査 (1-1希望者)	
22	水	色覚検査 (4-1希望者)	

## “かぜ”と“インフルエンザ”のちがい

重めのかぜと軽めのインフルエンザは症状が似ており、医師でも判断が難しいといわれています。症状は似ていても、治療方法はちがうので、それぞれの特徴を知り、自分がかかったときに、きちんと症状を伝えられるようにしておきましょう。

### 症状の出方

**かぜ** 鼻やのどから症状がはじまり、ゆるやかに悪化する。  
**インフルエンザ** 全身に症状があらわれ、急激に悪化する。

かぜ



### 熱

**かぜ** 37~38℃未満の熱が出ることが多い。  
**インフルエンザ** 38℃以上の高熱が出ることが多い。

### 体調の変化

**かぜ** くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み。  
**インフルエンザ** 足腰の関節に強い痛みを感じる。悪寒など。

インフルエンザ



### 登校の目安

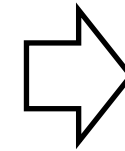
**かぜ** 熱が下がり、全身状態がよければ登校できる。  
**インフルエンザ** 発症後5日間経過し、なおかつ、熱が下がってから2日間経過するまで登校できない。

## 11月8日は・・・「いい歯」の日

いい(11)歯(8)のごろ合わせ。いい歯は、毎日の歯みがき(セルフケア)と、歯医者さんでの定期的なケア(プロケア)から。

ちなみに、毎月8日は歯ブラシこうかんの日。歯ブラシは1か月に1回替えるのがめやすです。「歯ブラシを買い替えるタイミングがわからない」「ついつい忘れてしまう」という人は、この日に新しいものにしてみるのもいいですね。

歯垢(むし歯のもと)がたまりやすい、磨きにくい場所は?



毛先が開いていたら  
あたらしいものと  
交換しましょう!

### 〈保護者のかたへ〉

仕上げみがきをしてあげてください

- ①歯みがきの習慣化につながります
  - ②むし歯を早期に発見できます
  - ③スキンシップをする機会にもなります
- 子どもだけの歯みがきでは、どうしてもすみずみまで丁寧にみがけません。就寝前に仕上げみがきをしてあげてください。

