

ほけんだより 11月号

がつごう



R6.11 徳島文理小学校 保健室

2024年も残すところあと2カ月となりました。今年11月7日が「立冬」で、暦の上では

この日から冬になります。日中と朝晩の寒暖差が大きくなってきたため、エネルギーがたくさん

必要になり、疲れがたまりやすい時期です。体調も崩しやすくなっています。適度に体を動かして

たり、暖かいものを体に取り入れたり、冬に向けて寒さに負けない体づくりをしましょう。



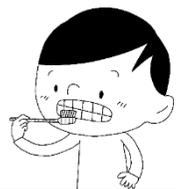
11月8日は「いい歯」の日！



8020運動

80歳になっても、自分の歯を20本以上保とう！！

◆◇むし歯や歯肉炎を予防するポイント◇◆



みがき残しのないよう
にしっかり歯をみがく



栄養バランスのとれた
食事をきちんと食べる



歯ごたえのあるもの
をよく噛んで食べる



ダラダラと甘い
ものを食べない



定期的に歯医者さんに
診てもらおう（定期健診）



その他にも…

- ・自分に合った歯ブラシを使う
- ・規則正しい生活をする など

10/3 学校保健安全委員会



学校内科医の篠原先生に、感染症について伺いました。

- ・10/3現在、マイコプラズマ肺炎の感染者が増えてきています。
- ・症状は主に、発熱と咳です。
- ・解熱後、激しい咳き込み等の症状が沈静化していれば、登校可能です。
- ・咳の症状が残っている場合は、マスクを着用しましょう。
- ・現時点では、手足口病は減少傾向、コロナも下火になっています。
- ・今年インフルエンザの流行が、昨年よりも遅い様子。



★どの感染症も、基本的な感染予防対策は同じですから、特に以下のことを徹底しましょう。

手洗い 手指消毒 換気 マスク(状況によって)



感染症にかかった際は、療養期間を必ず守りましょう！

●新型コロナウイルス感染症の出席停止期間の基準

「発症した後5日を経過し、かつ、軽快した後1日を経過するまで」

●インフルエンザの出席停止期間の基準

「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」