

早いもので、今年もあと一か月となりました。秋に入り急激に寒くなり、体調を崩す子供も見られました。

学校では、手洗いや換気、風邪症状がある子供へのマスクの着用等の呼びかけを行っています。ご家庭では、規則正しい生活や、登校前の健康観察を行い、体調が優れない場合には早目の受診をお願いします。



マイコプラズマ・インフル・コロナの同時感染 「トリプルデミック」に警戒を！



今年は県内でもマイコプラズマ感染症が流行していますが、これからはインフルエンザや新型コロナウイルスも心配です。それぞれの特徴を紹介します。

	主な症状
インフルエンザ	突然の高熱（38℃以上）、頭痛、 関節痛や筋肉痛などの全身症状
新型コロナウイルス	発熱、咳、息苦しさ、倦怠感、咽頭痛、鼻づまり、 味覚障害・嗅覚障害
マイコプラズマ肺炎	発熱、倦怠感、頭痛、長引く咳 (咳は少し遅れて始まることもあり、解熱後も3~4週間続く)

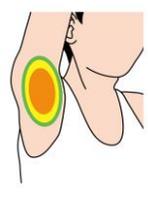
気になる症状がみられたら、早めに受診しましょう。

正しい体温の測り方

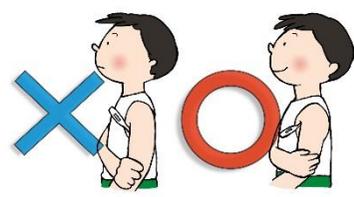
体温は、体温計を脇に挟む角度や脇のどこで測るかなど、測り方によって温度に差が出てきます。正しい測定方法で自分の体温を正確に把握し、感染予防に生かしましょう。



まず、汗を拭いて



脇の真ん中に



体温計は下向きで



しっかり挟む

2・5年生 歯科保健教室

先月、歯科衛生士の中島さん・坂下さん・中井さんを講師に歯科保健教室を実施しました。写真を使って、むし歯や歯肉炎等を分かりやすく説明していただきました。また、実技指導では、歯垢の染め出しでみがき残しやすいところを知り、自分に合ったみがき方を学ぶことができました。

今年度、2年生は学習参観で行い、保護者の方にも参加していただきました。子供たちは、最後に仕上げみがきをしてもらって嬉しそうにしていました。

2年生



一人みがきが上手にできる10歳頃まで、仕上げみがきをお願いします。

歯垢は、歯ブラシだけでは60%しか落とせないけど、歯ブラシと糸ようじを使うと80%落とせると言われています。



5年生

<児童の感想>

- いつも いっしょうけんめいみがいているのに、まっかっかになって、きれいはみがきするのはたいへんだと思いました。(2年生)
- 意外と歯がよごれていてびっくりした。いつもてきとうにしているのだから、時間はかけてみがきたい。(5年生)
- 教えてもらった歯のみがき方をしたら表面がツルツルになり、歯のみがき方はとても大事なことがわかった。(5年生)



児童保健委員会の発表「歯みがきはかせに挑戦！」

11月21日(木)の児童集会で、児童保健委員会は歯に関するクイズの発表をしました。

「むし歯になりにくいおやつはどれでしょう?」「歯ブラシはどのくらいで交換したらよいでしょう?」等、全校児童にクイズを楽しみながら歯について考えてもらいました。

食後の歯みがきを忘れずしたり、丁寧に歯みがきをしたりして、これからも自分の歯を大切にしてほしいと思います。

