

10月は急に気温が下がったせいか、風邪でマスクをしている人や喉の痛みがある人もいました。これからの季節は感染症が流行しやすくなります。手洗い・うがいや部屋の換気（空気の入れ換え）、規則正しい生活で、病気に負けない身体づくりをしましょう。

**【11月の保健行事】**

2日（月）	体重測定（小）	16日（月）	体重測定（中）
4日（水）	体重測定（小）	17日（火）	体重測定（中）
9日（月）	体重測定（小）	18日（水）	体重測定（中）

※小学部・中学部・高等部とも、11月・12月中にマラソン前健診を実施します。

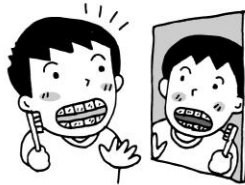
鏡で見よう！

**あなたの口の中**

11月8日は

「いい歯の日」

「歯みがき」を  
チェックしよう！



「歯肉炎」を  
チェックしよう！

むし歯や歯肉炎の主な原因は「歯垢（プラーク）」。

毎日・毎食後の歯みがきでおとせているでしょうか。歯と歯の間、歯と歯肉の境目等、みがきにくいところを中心に、確かめながらみがくといいですね。

歯肉炎になった歯肉は、ピンク色で引きしまって健康な歯肉とくらべて赤くはれ、ブヨブヨした感じになります。鏡で見れば、歯肉炎かどうか確かめられます。

軽い歯肉炎は、ていねいな歯みがきでなおすことができます。




自分で見て確かめるだけでなく、定期的に歯医者さんに行き行って見てもらう習慣をつけると、さらにしっかりした予防ができます！

★☆歯の仕上げみがきについて★☆

仕上げみがきと聞くと、幼い子どもをイメージされる方も多いかと思いますが、歯みがきにおいて、大切なことは「みがいているか！」よりも「みがけているか！」。一日のうちで1回でも子どもが自分でみがいている様子を見て、みがき残しのある部分を保護者の方が仕上げみがきをしながら、気をつける部分を教えてあげてください。

歯科保健統計では、子どものむし歯の数は減る一方で、歯肉炎等の歯周病の増加といった、新たな課題が出ています。軽い歯肉炎は、ていねいな歯みがきでなおすことができます。引き続き、ご家庭でも口腔ケアの取組についてご協力をお願いします。

# かぜのうつり方を確認しよう～予防のために～

<p>① 風邪をひいている人から</p>	<p>② ウイルスがついたものから</p>	<p>③ 免疫力の低下から</p>
		
<p>風邪の人のせきやくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことでうつります。 《予防には…》 マスクをつけ、手洗い・うがいもしましょう。</p>	<p>空気中のウイルスがついたものに触った手で鼻や口に触れることでうつります。 《予防には…》 手洗いやうがいをしましょう。</p>	<p>睡眠不足や疲れから免疫力が低下すると、ウイルスが身体に入りやすくなります。 《予防には…》 しっかり眠って、栄養のある食事をとりましょう。</p>

## ～保護者の皆様へ～ 冬季の感染症の流行と予防について

風邪、インフルエンザ、ノロウイルス等による感染性胃腸炎等、感染症の流行が心配される季節にさしかかっています。

「インフルエンザ」や「感染性胃腸炎」は出席停止扱いとなります。また、「感染性胃腸炎」については、医療機関によって「流行性嘔吐下痢症」や「ウイルス性胃腸炎」等、さまざまな診断名で診断されます。そのため、嘔吐や下痢の症状で受診をした場合には、診断名にかかわらず、感染するものかどうかを確認して下さい。


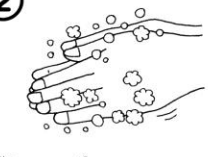




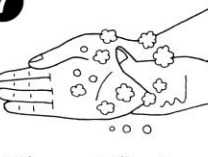


感染拡大防止のためには、早期に対応することが重要となります。そのため、本人だけでなく、家族内で感染症罹患者がした場合、連絡帳等を通じて学校に連絡をお願いします。

きちんと洗えているかな？

# 手洗い



※③・⑤・⑥・⑦は両手を忘れずに洗いましょう。  
※洗った後、手をふかずにぬれたままにしているとバクテリアやウイルスが付きやすくなるほか、手あれの原因にもなるので注意！

<p>① 手と指を軽く水で流す</p> 	<p>② 石けんを手のひらにとり、よく泡立てる</p> 	<p>③ 手の甲をもう一方の手で洗う</p> 	<p>④ 両手の指を組んで指の間を洗う</p> 	<p>⑤ おやゆび親指をもう一方の手でねじるように洗う</p> 
<p>⑥ 指先をもう一方の手で立てて洗う</p> 	<p>⑦ てくび手首をもう一方の手でねじるように洗う</p> 	<p>⑧ 流水で全体をよくすすぐ</p> 	<p>⑨ きれいなタオルやハンカチなどで水気をふき取る</p> 	<p><b>必ず洗おう！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❗ 外から帰ってきたとき</li> <li>❗ 食事の前</li> <li>❗ トイレに行った後</li> </ul>