

ほげんたより。11月

令和元年11月 1日
埼玉県立和光特別支援学校
No. 10 保健室

朝夕の冷え込みが厳しくなり、少しずつ冬に近づいていることを感じます。
身体が寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすい時期でもあります。
修学旅行や校外学習等も終わり、次は『つくし祭』ですね。インフルエンザ
や感染性胃腸炎（ノロウイルス）等の感染症の流行期を迎えますが、『つくし
祭』をみんなで盛り上げるためにも、手洗い・うがいをこまめに行い、感染症
予防に努めましょう！



インフルエンザ予防対策を始めましょう！

例年、この時期になると感染が増えはじめるのが「インフルエンザ」。県内では、すでに9月に学級閉鎖を実施した学校がありました。予防のために、今のうちから下の①～⑤について心がけましょう。

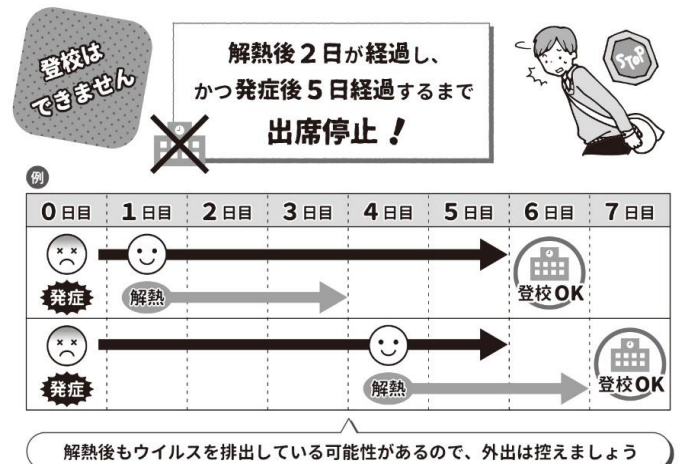
- ① **食事・睡眠**をしっかりとり体調を整える
- ② **手洗い・うがい**をこまめにする
- ③ **部屋の換気**をこまめにする
- ④ 咳・くしゃみが出るときは**マスク**をする
- ⑤ インフルエンザの**予防接種**を受ける



* インフルエンザを疑う症状 *

- ◇ 38℃以上の高熱
- ◇ 激しい頭痛
- ◇ 関節・筋肉の痛み
- ◇ 咳・鼻水・くしゃみ

上記のような疑わしい症状があるときは、早めに医療機関を受診してください。インフルエンザと診断された場合は**出席停止**となりますので、学校へ連絡してください。また、右図を参考に、出席停止の期間を守ってしっかり休養してください。



インフルエンザの診断を受けたら、学校へ連絡してください。▶▶▶

TEL: 048-465-9770

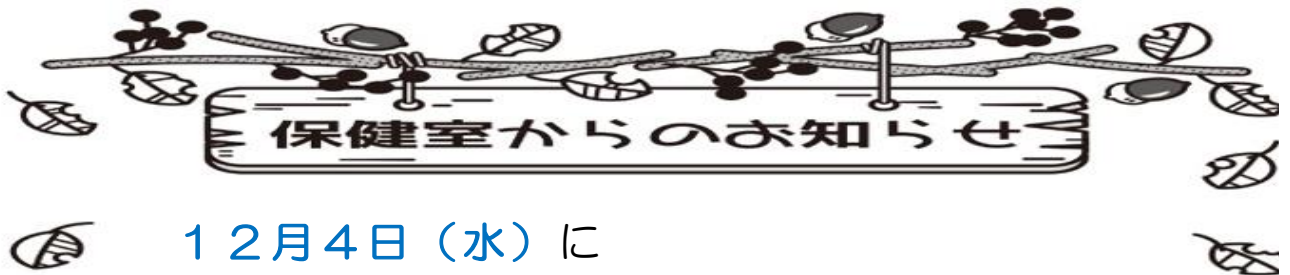
口の中を見なおしてみよう！

11月8日は、語呂合わせから**いい(11) 歯(8)の日**とされています。
この機会に、自分の口の中を見なおしてみませんか？



口の中が健康かどうかは、**ふだんのお手入れ次第**です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できます。
歯みがきが終わったら、鏡の前で下の①～④についてチェックしてみましょう！

- ①食べ物のカスや汚れが残っていませんか？
- ②歯と歯ぐきに白っぽいもの（**歯垢**）がついていませんか？
- ③歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- ④歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか？



12月4日（水）に

学校歯科医の田中先生による**歯科保健指導**を予定しております。

対象：小学部一般および小学部高学年（4～6年生）の児童
内容：歯垢染め出し・ブラッシング指導・フッ素塗布

※対象学級には、わことくメールにて「お知らせ」を送信します。
染め出し・フッ素塗布の希望について、11月8日までに回答
（返信）くださるようお願いいたします。
※準備していただく物（ハブラシ等）をご確認ください。

