



川口市立十二月田小学校  
保健室  
令和5年11月2日

あさばんり げつごう さくら もみじ きいろ  
朝晩冷えるようになりましたね。学校でも、桜や紅葉の木が色づき  
はじめました。体が冷えると病気にかかりやすくなります。温かいもの  
を食べたり、上着を用意したりして気を付けましょう。

いい は は ひ  
11/8 いい歯の日



**むし歯になりやすい生活チェック!**



あてはまる人は要注意!

- おやつをたくさん食べる
- 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
- 食べ物を噛む回数が少ない (30回以下)
- 1日の歯みがきの回数が2回以下

は けんこう ぜんしん けんこう  
歯の健康は、全身の健康につながっています。むし歯があったり、かみ合わせが悪かったりすると、運動や勉強にも支障があります。定期的に歯科を受診し、チェックしてもらいましょう。小学生のうちは、おうちの人に仕上げみがきしてもらいましょう。

**「唾液」は歯のガードマン!**

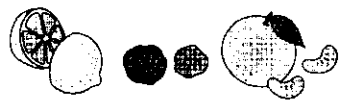
「唾液」は1日に1~1.5リットルも出ているよ!



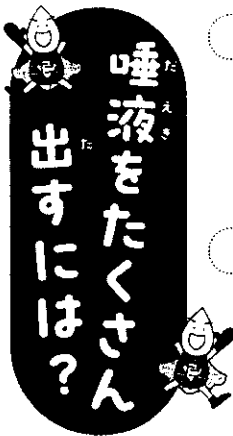
**よくかんで食べる**



**すっぱい食べ物を思い出す**



レモン、梅ぼし、みかん...



**こまめな水分補給**



糖分のないものがオススメです。

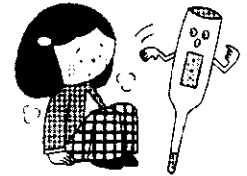
**唾液腺のマッサージ**



耳の前から下顎の先まで

**インフルエンザ、プール熱が流行っています!!**

9月からインフルエンザが流行していますが、10月は低学年を中心に、プール熱(咽頭結膜熱、アデノウイルス)の流行がみられました。朝、健康観察をし、体調が悪いときは無理をせず、おうちでゆっくり休んでください。手洗いをし、換気をするようにしましょう。



**【出席停止期間】**

インフルエンザ	(発症日を0日目とし) 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
プール熱(咽頭結膜熱、アデノウイルス)	主要症状が消退した後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	(発症日を0日目とし) 発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

〈保護者の方へ〉

- ・インフルエンザの予防接種の時期となりました。ぜひ接種を検討し、感染防止拡大にご協力ください。
- ・例年秋に実施しております歯科健診は、今年度は12月に予定しております。
- ・色覚検査についてですが、申込人数が多かったため、現在、順に実施しております。結果は「保護者の方にお知らせいたします」としておりましたが、封筒に入れ、児童を通じてお渡しすることといたします。(所見があったお子さんについては事前にお電話いたします。) 11月中にはお渡しできるように進めてまいります。

