



## よぼう 「かんせんしょう」を予防しよう

さむ 寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、<sup>いちょうえん</sup>胃腸炎など「<sup>かんせんしょう</sup>感染症」が  
ひろ 広がりがよくなります。自分が「<sup>かんせんしょう</sup>感染症」にかかるのも、<sup>かぞく</sup>家族や<sup>とも</sup>友だち  
など<sup>まわ</sup>周りの<sup>ひと</sup>人がかかってしまうのも<sup>こま</sup>困りますね。



<sup>てあら</sup>手洗いや<sup>かんき</sup>換気など、<sup>じぶん</sup>自分でできることはなにかな。<sup>かんが</sup>考えてみてね。

## さむ 寒い — い 冬 に 備 えて 「い し き」意識して じゅう かん 習慣づけ

※「<sup>さむ</sup>寒い」はそれ<sup>じたい</sup>自体が<sup>たの</sup>ストレス。楽しいこと、<sup>きもち</sup>気持ちいいことを<sup>いしき</sup>意識するの<sup>だいじ</sup>も大事です！



インフルエンザやノロウイルス  
など<sup>かんせんしょう</sup>感染症の<sup>よぼう</sup>予防に<sup>てあら</sup>しっかり  
手洗いの<sup>じゅうかん</sup>習慣を<sup>み</sup>身につけよう。



<sup>た</sup>食べすぎ&<sup>うんどう</sup>運動不足になりが  
<sup>ちな</sup>ちな冬。日常生活に<sup>うんどう</sup>運動を取  
<sup>い</sup>り入れよう。



<sup>よふ</sup>夜更かししないで<sup>じゅうぶん</sup>じゅうぶん  
<sup>すいみん</sup>な睡眠時間を。<sup>きそく</sup>規則正しい<sup>せい</sup>生  
<sup>かつじゅうかん</sup>活習慣を<sup>つづ</sup>続けよう。

### ..... 保護者の方へ ~ 朝の健康観察をお願いします ~ .....

- 注  
目  
は  
コ  
コ
- 朝、すっきり起きられず、だるそうにしている。
  - 食欲がない
  - 顔色が悪い（顔色が青白い、赤っぽい）
  - 発熱している（熱っぽい）
  - 声に元気がない



いつもと様子が違うときは、声をかけてあげてください。無理せず休ませることも時には大切です。



# 11月8日 は「いい(11)歯(8)の日」

は けんこう  
歯の健康チェックをしよう！

は けんこう てかがみ つか さいきん は いしゃ つか せんたん  
歯の健康チェックには手鏡を使うのがおすすめ！最近、歯医者さんが使うような先端が  
ま 曲がっているタイプを100円均一で買うことができます。口の中全体をよ〜く見て、奥歯や歯の  
うらがわ は は あいだ のこ  
裏側、歯と歯の間によごれが残っていないか、しっかりチェックしましょう。

おうちの方は、お時間に余裕があるときは、ぜひ仕上げ磨きをしてあげてください。

## しにくえん よぼう けんこうてき しにく 歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



しにくえん げんいん は  
歯肉炎の原因は、歯と  
しにく さかいめ にたまった歯垢



けんこう しにく うす  
健康な歯肉は薄いピンクで引き締まって  
しにくえん しにく あか は  
いる。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



ていねい  
丁寧なブラッシングを  
つづ 続けることで改善できる

☆おかだっ子のキラリみつけ☆

こんかい  
今回のキラリは、全校のみんな！  
10月25日に行われたオカリンピ  
ック、みんなととっても素敵でし  
た！

ときょうそう  
徒競走では、全賞走りぬきました  
ね。最後まで走りぬいたあなたは  
素晴らしい！自分をたくさんほめて  
くださいね。



## はい べん し せい 排便しやすい姿勢は 考える人のポーズ！

まえ  
前かがみになる

ひじ ふと うえ  
肘は太ももの上に

う  
かかとを浮かせる



まえ  
前かがみだど

ちよくちよう こうもん あいだ  
直腸と肛門の間の  
かくと ゆる  
角度が緩くなって  
べん  
便が出やすくなるよ！

まえ  
前かがみ

まっすぐ座る



# お し ら せ

## は しどう 歯みがき指導がありますよ！

ほけんセンターのしかえいせいし  
保健センターの歯科衛生士さんが来てくれます。



持ち物  
歯ブラシ、コップ2つ  
手鏡、タオル  
せんたくバサミ2つ

にち  
日

じ  
時

11月18日(月)	2時間目	1年生	3時間目	2年生
19日(火)	2時間目	3年生	3時間目	4年生・ひまわり
20日(水)	2時間目	5年生	3時間目	6年生

そだしをしてみがき残しがないかチェックし、それぞれの学年に合わせた歯科指導をしていただきます。

## けん しん COGO 検診がありますよ！

がっこうしかい まつだせんせい  
学校歯科医の松田先生にみていただきます。



にち  
日

じ  
時

12月19日(木) 9:00~保健室で実施します。

たいしょうしや  
対象者は、1学期の歯科検診でCO(むし歯になりそうな歯)とGO(歯肉炎になりそうな歯ぐき)があり、まだ歯科医院に行っていない人です。担任の先生から連絡してもらいます。治療済みの人は「結果のお知らせ」用紙を提出してください。

## <保護者の方へ>

### マイコプラズマ肺炎とは

頑固な咳をともなう呼吸器感染症です。1年を通してみられますが、秋冬に増加する傾向にあります。主な症状は、発熱、だるさ、頭痛、咳です。感染経路は飛沫感染、接触感染で、潜伏期間は長く2~3週間くらいとされています。

### 手足口病とは

口の中や手足などに水疱をともなう複数の発疹が出る感染症です。感染してから3~5日後に口の中、手や足などに発疹が出ます。発熱は約3分の1にみられます。ほとんどの人は3~7日で治ります。

どちらも、最近ニュースでよく耳にします。感染症の予防には「手洗い」「咳エチケット」が有効です。ぜひ、ご家庭でお子さんにお話していただけるとありがたいです。よろしくお願いします。