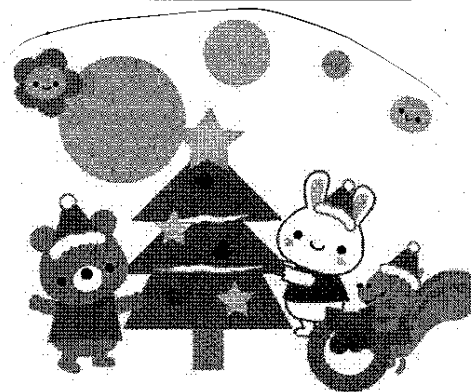


12月 ほけんだより

平成29年12月1日
さいたま市立中島小学校 保健室

今年もとうとう最後の月になりました。子どもたちにとってはクリスマスや年末年始のおでかけなど、楽しみも多い時期ですが、大人にとっては年の瀬で何かと忙しい時期ですね。

大人も子どもも生活リズムが崩れやすい上に、感染症も心配な時季です。手洗い・うがいを欠かさず、疲れが残らないようしっかりと休むようにしてくださいね。



8020歯の健康教室を開催します

12月2日（土）と12月7日（木）の2日間、さいたま市歯科医師会、さいたま市教育委員会が主催の「8020歯の健康教室」を開催します。当日の飛び入り参加でも大丈夫です。ぜひご参加ください。

1日目 <歯みがき指導：保護者は授業参観>

○日時 平成29年12月2日（土） 8020歯の健康教室のみ授業公開

校時	時間	内容	対象学年	会場
	9:10~	保護者受付		
2	9:25~10:10	歯みがき指導	1年生	音楽室
3	10:30~11:15	歯みがき指導	2年生	音楽室
4	11:20~12:05	歯みがき指導	3年生	音楽室

○対象 1・2・3年生児童（保護者参観あり）

※ 4年生以上の保護者の方も、ぜひご参加ください。

○歯ぶらしを持参していただき、児童と一緒に歯みがきをしてみてください。

2日目 <学校歯科医による講話>（全校保護者向け）

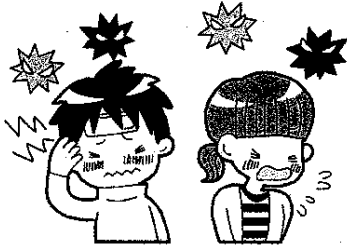
○日時 平成29年12月7日（木） 11:00~12:00

○会場 3階 会議室

○テーマ 『お口、ポカンとしていませんか？』

「鼻呼吸・口呼吸とは？」、「なぜ口呼吸はいけないの？」など、知っているようで知らない口・歯のお話をさせていただく予定です。

学校感染症・出席停止期間について



さいたま市内でも感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染症の報告が増えてきました。そろそろ冬の感染症の流行がやってきました。

今の時期、特に注意が必要な感染症、学校で流行しやすい感染症についてお知らせします。

★ インフルエンザ ★

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで出席停止

★ 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) ★

耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで出席停止

★ その他(溶連菌感染症・マイコプラズマ感染症・感染性胃腸炎 等) ★

基本的には、症状が軽快し、全身状態が良好となれば登校可能

学校感染症は、その「疑い」であっても出席停止扱いになります。

ご不明な点がありましたら、担任または養護教諭までご連絡ください。

冬を元気に過ごすために

手洗い・うがい!!

適度な温度と湿度!!

マスクの着用!!

そして**免疫力!!**

手洗い・うがいやマスクで防いでも、ウイルスの侵入はゼロにはできません。ウイルスが入ってきても細胞に感染させない、感染しても悪化させない力が体には備わっています。それが「**免疫力**」です。免疫力を高めて、かぜ・インフルエンザなどの病気から体を守りましょう。

免疫力を高めるのは・・・

- 1日3回、バランスのとれた食事をする
- 8～10時間の睡眠をとること
- ストレスを上手に発散すること
- 適度に運動をすること
- 体を冷やさないこと



※ 最近一段と寒くなりましたが、薄着または丈の短いスカートやズボンで過ごしている児童がいます。元気いっぱいに過ごしている子もいますが、腹痛や体調不良を訴えて保健室にやってくる子もいます。おしゃれもいいですが、体調を崩してしまったら本末転倒です。お子さんの服装について今一度ご確認をお願いします。