



### 今月の保健行事

21日(火) 3・6年  
口腔衛生指導

大分秋らしい気候になってきました。気温差で体調を崩している人も多くみられます。また、インフルエンザのご報告も、一定数受けています。着るものを上手に調節して、風邪を引かないように気を付けましょう。そして、せっけんでの丁寧な手洗いの習慣を続けてくださいね。

さて、先週、今週と秋季歯科検診を実施しました。秋の歯科検診は、むし歯の有無を診ていただいています。**むし歯があった人のみお知らせを出しています**ので、早めに受診して、治療を済ませてください。なお、後日健康カードをお渡ししますので、保護者印を押していただき、締め切り日厳守でご提出をお願いします。

## 風邪を引いたら、熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が

出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと

の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり

休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。



## 換気のギモン Q & A



**Q.** エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

**A.** 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

**Q.** 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

**A.** 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がるときとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

**Q.** 換気扇を回しておけば十分？

**A.** 特にとくさんの人が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。

# 登校届・治癒証明書の様式が変わります！

現在、出席停止扱いになっている疾病については、基本的に医師が記入する治癒証明書、インフルエンザは保護者の方に記入していただく登校届を提出していただいておりますが、**11月1日から、一部様式が変更**となります。

## ①インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症：登校届(保護者記入)

今まで、新型コロナウイルス感染症は、登校届の提出の必要がありませんでしたが、インフルエンザと同様に、保護者の方が記入する登校届の提出が必要になります。

## ②出席停止扱いとなる、上記以外の感染症：登校許可書(医療機関記入)

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症以外の感染症については、今まで通り医療機関で記入してもらった「**登校許可書**」を提出してください。**但し、以下の感染症については、提出は不要**です。医師の指示に従って、登校を再開してください。(従来通り出席停止扱いにはなりますので、症状が治まってから登校してください。)

### 登校届・登校許可書の提出が不要な感染症

- ・溶連菌感染症
- ・ヘルパンギーナ
- ・マイコプラズマ肺炎
- ・手足口病
- ・伝染性紅斑(りんご病)
- ・感染性胃腸炎
- など

詳細は、後日配布予定の市からの文書をご覧ください。新しい様式は、学校のホームページからもダウンロードできますのでご活用ください。

## 肌寒い季節ですが…<sup>あつぎ</sup>厚着しすぎていませんか？

### 下着を身に付けよう！

下着は、汗を吸って保温性を高めてくれる優れものです。汗をかきやすい子供には、綿のものが理想です。



### 薄手のものを重ねて！

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のものを一枚着るより保温性が高まります。

各ご家庭で、お子さんの服装を気にかけていただけるとありがたいです。

### 自分で着脱しやすいものを！

ファッション性よりも、自分で着脱しやすいものを選びましょう。

# 11月10日は、いいトイレの日！



すわ とき  
座る時は、  
ふか すわ  
深く座ろう！

よう た とき  
用を足す時は、  
ほまえ で  
1歩前へ出よう！



あなたは、トイレをきれいに **つか**使っていますか？

みんなが気持ちよく使えるように、きれいに使うコツをおぼえよう！



しゃがむ時は、**とき まえ ほう**前の方へ！

もしも**よこ**汚してしまったら、  
トイレットペーパーでふこう！



ほけんいいん  
**保健委員さん、いつもありがとうございます！**

毎日、トイレットペーパーの補充に廻ってくれているのが、誰か知っていますか？正解は、5・6年生の保健委員のみなさんです！みなさんが困らないように、トイレットペーパーや、せっけんの補充、そして水道水が安全かどうか検査する水質検査もやってくれています。

お仕事をしている姿を見かけたら、「いつもありがとうございます！」の一言をかけてもらえたら嬉しいです。



# て 手を洗ったあとは... どうする？



しぜん 自然かんそう...？



せいけつな ハンカチなどでふく



ふく 服でふく...？

## ハンカチをいつも身に付けていますか？

て 手を洗った後、みなさんはどうしていますか？ せいけつ 清潔なハンカチをいつも身に付けている人は、どのくらいいるのでしょうか？ せっかく 石けんできれいに洗っても、ふく 服で拭いたり、しぜんかんそう 自然乾燥させてしまったりすると、またばい菌が手に付いてしまい、よごれた手に ぎやくもと 逆戻り。まいにち 毎日ハンカチを持ってくる習慣を身に付けましょう。



11月8日は、いい歯の日！

## は 歯ブラシの部位を上手に使い分けてみがかろう

| ぜんめん 全面                                | さきつま先   | わき   | かかと   |
|--|---|--|---|
|  |   |  |   |
|  |   |  |   |
| れい は ひょうめん<br>例: 歯の表面、<br>あ<br>かみ合わせなど | れい あ ちい でこぼこ<br>例: かみ合わせの小さな凸凹、<br>おくは おくは あいだ<br>奥歯と奥歯の間など | れい は しにく さかいめ<br>例: 歯と歯肉の境目、<br>まえは まえは あいだ<br>前歯と前歯の間など | れい まえは うらがわ<br>例: 前歯の裏側、<br>おくは てまえがわ<br>奥歯の手前側など |