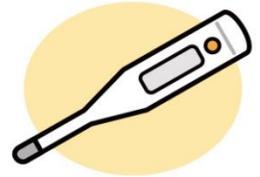


先日の運動会では、それまでの努力を重ねた成果をしっかりと出すことができましたね。一人一人の頑張りが伝わってきました。お疲れさまでした！さて、気温差が激しく、体調を崩す人が増えています。最近全国で大流行中のマイコプラズマ肺炎のご報告もいただいています。咳や頭痛、発熱等の症状がある場合は、早めに受診してください。衣服は調節しやすいように、薄手の物を重ねるよう、工夫してください。

## いえ 家を出る前にチェック!



- ねつ 熱がある
- はなみず 鼻水や せき せきが出る
- ほっしん 発疹がある
- ず つう 頭痛や ふくつう 腹痛がある
- しょくよく 食欲がない



あ 当てはまるものがあつたら かぜ 風邪かもしれません。かぜ 風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、ひげ 激しい運動は控えたり、たいちよう 体調を整えましょう。

## きょう 今日、いいことあったかな？

「いいこと日記」をつけてみませんか？日記といっても、長い文章を書く必要はありません。一日を振り返って、何かいいことがあった日は、手帳やカレンダーにちょこっとメモしたり、印をつけたり、シールを貼ったりするだけでOK。「今日のごはん、おいしかった〜♪」「友達と話が盛り上がった♪」など、うれしかったことや楽しかったことを思い出すと、きっと元気に明日を迎えられるでしょう。一度、試してみませんか？

人それぞれ、いろいろな「くせ」を持っていますよね。それは、動作だけでなく、考え方も同じです。その日にあったいいことを思い出すのを習慣にしていると、うれしかったことや楽しかったことを見つけやすくなり、そのうち友達の良いところを見つけるのも上手になります。ポジティブな考え方は自分次第で身に付けられます。是非習慣にしてみてくださいね。

## 11月の保健行事

5日（火）	口腔衛生指導	3年・6年
12日（火）	秋季歯科検診	1・3・5年
14日（木）	たばこの授業	6年
19日（火）	秋季歯科検診	2・4・6年
28日（金）	モアレ検診	5年

口腔衛生指導は、先日のおたよりにあったように、忘れ物のないようご協力をお願いします。

秋季歯科検診は、むし歯の有無を診ていただきます。結果は、健康カードに記入して配布します。押印のうえ、期日厳守でご提出ください。

## マイコプラズマ肺炎の報告数が過去最多となりました

～咳が長引くときは、医療機関の受診を～

マイコプラズマ肺炎は、幼児、学童期、青年期を中心に全年齢で流行し、また、1年を通してみられ、秋冬に増加する傾向があります。従来は、ほぼ4年周期で流行を繰り返してきました。

令和6年（2024）第38週（9月16日～22日）に、都内25か所の基幹定点医療機関から報告された患者数は、70人（1定点当たり2.80人）となり、感染症法が施行され、現行の統計が開始された1999年以来、最も高い値となっています。

マイコプラズマ肺炎の感染経路は、主に飛沫感染と接触感染です。他の細菌性肺炎と比べて軽症で済む人が多いですが、まれに重症化することもあるので注意が必要です。

予防、拡大防止のために、こまめな手洗いや咳エチケット等の基本的な感染防止対策を一人ひとりが心がけてください。咳が長引くなどの症状がある時は、医療機関を受診しましょう。

### マイコプラズマ肺炎の症状、感染経路と感染予防のポイント

- ◆ 2～3週間の潜伏期間の後、発熱、全身倦怠感、頭痛などの初発症状が現れます。咳は初発症状から3～5日後から始まることが多く、経過に従って徐々に増強し、解熱後も3～4週間程度続きます。
- ◆ 細菌が含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についた細菌が口に入ったりすることで感染します。
- ◆ 流水や石けんでこまめに手を洗い、自分専用のタオルで手を拭きましょう。
- ◆ 咳やくしゃみをする時には口と鼻をハンカチでおおう、場面に応じてマスクを着用する等の咳エチケットを心がけましょう。

# は 歯みがきしようよ!



11月8日はいい歯の日

一小的むし歯率が非常に少ないのは、正しい歯みがき習慣が身に付いていることの表れだと考えています。お子さん本人だけでなく、おうちの方の仕上げみがきも、毎日丁寧に取り組んでくださっているのではないのでしょうか？

長年健康な歯を保ち続けるには、それなりの努力が必要です。引き続き、お子さんの歯の健康保持にご協力をお願いします。

## は まいにち かさ だいじ いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

とし 歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことで唾液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

き つか は 木を使って歯みがき?

昔の人は、どのように歯をみがいていたと思いますか？江戸時代の人たちは、柳や黒文字などの木の枝の端を煮たり、たたいたりして細かくしたもので歯をみがいていました。現在ではさまざまな大きさや形のものがあり、使いやすくなっている歯ブラシも今も変わらず、歯みがきの大切さは変わりません。ものを食べたあとは、歯みがきを忘れずにしましょう!

### 歯 磨き 残しをなくそう!

しっかり磨いたつもりでも汚れが取れにくい場所があるよ。

かみ合わせの溝  
前歯の裏  
歯と歯の間  
奥歯の裏  
歯と歯ぐきの境目

この5カ所を意識して磨こう!

# 11月9日は いい空気の日

かんき くいき いが  
換気をして空気を入れ替えると  
よいことがたくさん

あたま  
頭がスッキリする

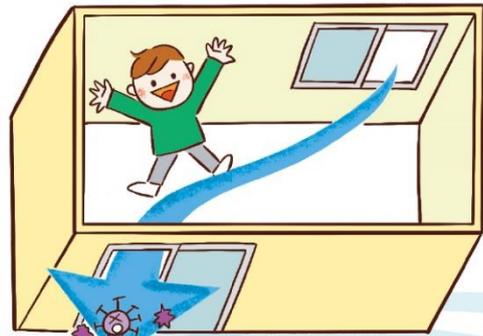
かんせんしょう よ ぼう  
感染症予防になる

にお  
こもった匂いや  
しっけ  
湿気がとれる



かんき  
換気をするときのポイントは

たいかくせん  
対角線の  
まどあ  
窓を開けること



かんき  
換気をして  
しんせん くいき へや す  
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

## 冷えの改善 ポイント

てあし さき なか からだ ひ き  
手足の先やお腹など、体の冷えが気  
になりませんか？ 体が冷えると、頭痛  
や肩こり、かぜなど体調不良につなが  
ります。今年の冬は「ひえひえさん」に  
ならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い）
- お風呂にゆっくりつかる
- 生地のもの）やタイツをはく
- 朝食をしっかり摂る
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動を
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- する

## ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?

11月26日は「いい風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。  
寝る前に湯船につかっていますか？ 湯船につかるとからだがあた  
ただけではなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂  
につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝  
やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1～2  
時間くらい前にぬるめのお湯（40℃くらい）につかることです。

