

# ほげんだより11月

令和3年11月1日  
枚方市立藤阪小学校 保健室  
おうちの人と一緒に読んでね。



だんだんと日が短くなって、冷え込む日が多くなってきました。

11月には、姿勢（1日）、歯（8日）、空気（9日）、皮ふ（12日）と、健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」と言ってもお祝いする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。体のことで「そういえば・・・なぜ？」と疑問がある人は、保健室に聞きに来てくださいね。

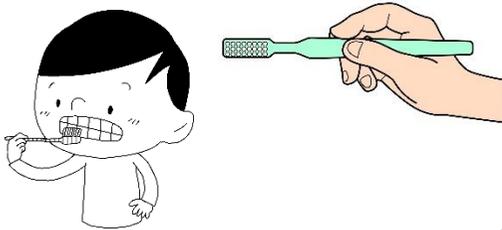
## 11月8日は、いい歯の日



10月21日（木）、1・3年生を対象に歯科衛生士の方がブラッシング指導をしてくださいました。むし歯のないきれいな歯をめざしましょう！

### ☆むし歯を予防するポイント☆

歯ブラシは鉛筆の持ち方で歯につけ、歯ブラシを細かく動かしてみがく。



ダラダラと甘いものを食べない。  
おやつは1日1回にする。



30回よくかんで食べる

モグモグ



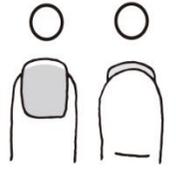
モグモグ

### 〇〇の正しい切り方は？

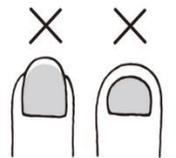
**Q さて、私は誰？**  
私は一日に約0.1ミリ成長します。でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのって？  
いえいえ、私が無くなるとモノがうまくつかめませんよ。

**A 私は爪です**  
私が伸びすぎるとケガのもと。2週間に1回くらいの目安で切ってください。

**〇 正解の切り方** 両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。



**X NGの切り方** 両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。



お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね

最近、つめが長い人がたくさんいます。つめが長いと自分がケガをしたり・友達にケガをさせたりしてしまいます。また、きれいに手を洗っても長いつめの中にはばい菌が残っている・・・なんてことも。つめは短く切ってきてくださいね。



### 昔は「食物のカス」と思われていた栄養って？

いろいろな栄養素は、お互いに影響しあって体のために役立っています。

体（筋肉や骨）をつくる たんぱく質・脂質・ミネラル	エネルギーになる 炭水化物・たんぱく質・脂質	体のはたらきを助ける ビタミン・ミネラル・ <input type="text"/>
------------------------------	---------------------------	---

に入るのは、50年くらい前までは、役に立たない食物のカスだと思われていた「食物繊維」。でも今では立派な栄養素の仲間です。腸が栄養をスムーズに吸収するためには、食物繊維でうんちの出をよくして、腸をいい環境にすることが欠かせないとわかったのですね。  
食物繊維が多い果物や野菜を食べて、いいうんちを出そう



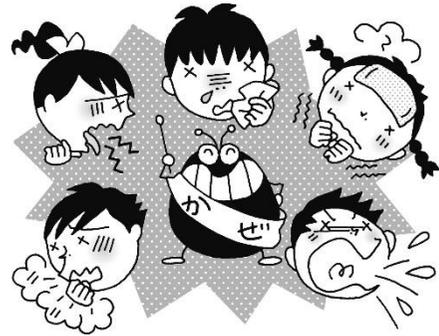
裏面もあります

## 保護者の方へ

寒さと共に、かぜやインフルエンザ等が流行する季節が近づいてきました。  
学校は集団生活の場ですので、短時間で集団的に広がる可能性があります。

学校でも予防の指導に努めておりますが、ご家庭でも引き続き毎朝の検温や健康観察、手洗い・うがいをお願いいたします。

また、体調がすぐれないときは、抵抗力も弱まりますので、無理をせず、早めに受診・療養するなど、健康管理にご留意ください。



## ……………インフルエンザと診断されたら……………

学校に連絡帳または電話で、インフルエンザで欠席の旨を必ず連絡してください。  
登校に際して登校許可書などの書類は必要ありませんが、医師の許可を得てください。  
インフルエンザの出席停止期間は、「**発熱した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで**」となっております。(発熱の翌日を1日目とする)

## ……………朝の健康観察をお願いします……………

- 朝、スッキリ起きたか
- 顔色はいいか 元気はあるか
- 鼻水は出ていないか
- 食欲はあるか
- 機嫌はいいか
- 咳をしていないか



**具合が悪いときは…**  
体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。  
朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。

## おうちの方へ

# インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、  
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日を経過していないため登校できない	登校可能	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止期間	→							

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えてください。