

元気っ子

天満南小学校保健室 11月号

気温差や疲れのためか発熱、かぜ症状でのお休みがみられます。厚生労働省は10月3日、インフルエンザが全国的に流行期に入ったと発表しました。本校でのインフルエンザによる欠席はありませんが、昨年よりも5週も早く、過去20年間で2番目のはやさです。播磨町内ではインフルエンザで学級閉鎖をされている学校もあります。

インフルエンザ流行期突入！！

<早く流行期に入った原因>

猛暑との関係

・猛暑のためエアコンの使用が多く、換気が悪くなった可能性

・暑さで外にでることが少なく太陽に浴びる時間が短くなり、免疫力が低下した可能性

外国人客増加の関係

大阪・関西万博開催で外国客が増え、すでに流行期にあった国からインフルエンザが持ち込まれたことも影響

<受診のめやす>

発症から12～48時間

(早すぎるとウイルスが増えていないので検査しても反応しないことがある)

<治療薬開始のめやす>

発症から48時間内がベスト

<予防>

ワクチン接種→感染しても症状を軽く抑えることができる。

(2024年より2～18歳には鼻にスプレーするワクチンの使用が可能となる)

換気 → 休み時間ごとに窓とドアを開ける

手洗い → 石鹸を付けて指の間、指の付け根、手首もしっかり洗う。

睡眠 → 10時間以上できるとよい

栄養 → バランスよく朝・昼・夜食べる

マスク着用 → 鼻と口をおおう



11月8日はいい歯の日

11月8日はいい歯の日

いい歯を守る3つの前

みがく前 歯ブラシをチェックしましょう

寝る前 必ず歯みがきしましょう

痛くなる前 定期的に歯医者さんに行きましょう

毎年、夏と冬休みにはみがきカレンダーをつけてもらいますが、その時の感想の中で、「はみがきすると歯もきれいになって心もすっきりした」「仕上げ磨きをしてもらってむし歯を作らないようにしている」という嬉しい感想や、「一日中一度もはみがきしなかった」「ゲームをしながらお菓子をだらだら食べた」といった反省もありました。一生使う歯なので、毎日、丁寧なはみがきで大切に使って欲しいです。

かぜや感染症に負けないために

元気であるためのポイントを考えよう

① ○に入る文字を考えよう入る文字を考えよう。

ポイント1 ○○○う

ポイント2 うん○う

ポイント3 ○○う○う

② 使った文字を表から消してみよう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

こたえ

ポイント1 えいよう

すききらいせずに何でもたべよう

ポイント2 うんどう

適度な運動でウイルスに打ち勝つパワーが高まります 汗をかく程度運動しよう

ポイント3 きゅうよう

疲れていると体を守る力がダウン、生活リズムを整えてゆっくり体を休めよう

ポイント4 たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり……

いっぱい笑って元気な体を作ろう

どうしてむし歯ゼロなの？

