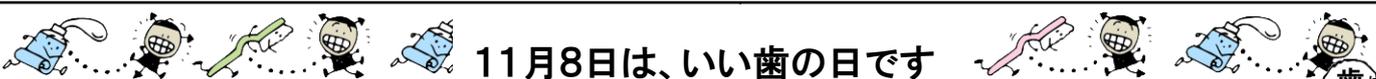




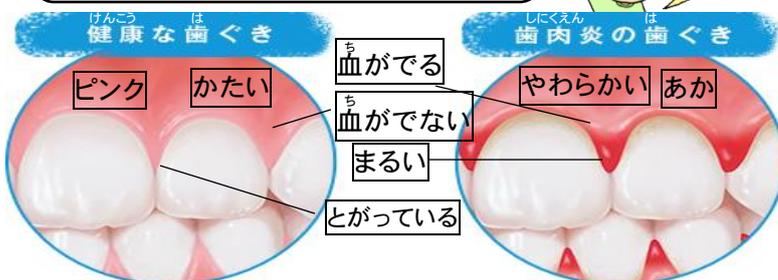
朝夕の風の冷たさに、秋の深まりを感じるようになりました。校庭の木の葉も黄色や赤にそまり、紅葉が美しい季節になりました。保健室の前の紅葉もきれいに赤くそまってきました。1日の中の気温の差が大きいこの季節は、体調をくずしやすいです。かぜをひいている人も増えてきました。体調の悪いときは、早めに体を休めるようにしましょう。

がっ ぎょうじよてい
11月のほけん行事予定

- | | | | |
|----------------------|--------------------------------|---------------------|--------------------|
| 1日(水) 環境衛生検査
安全点検 | 6日(月) お茶うがいスタート
持久走大会練習スタート | 2日(木)～16日(木) 定期教育相談 | 8日(水) 9日(木) 歯ブラシ点検 |
|----------------------|--------------------------------|---------------------|--------------------|



いい歯は、いい歯ぐきから！
かんたん歯ぐきチェック



歯肉炎は原因の歯こう(食べかす)を落とすことで、健康な歯ぐきにもどすことができます。毎日のていねいな歯みがきや歯科医への定期的な受診で健康な歯と口をまもりましょう。

11月8日(水)、9日(木)にほけん委員が歯ブラシ点検をしました。

【歯ブラシこうかんのおねがい】をもらった人は、歯ブラシを新しくしましょう。

もらっていない人も、ずっと使っていると歯ブラシにバイキンがふえてしまいます。毛先が開いていなくても、2か月に1回は新しくしましょう。



歯ブラシ点検をしました！



うがいマスターになろう!!

うがい、いつする?

学校なら...

- 休み時間 運動の後 給食の前

お家なら...

- 朝起きたとき 外から帰ってきたら 夜ねる前

正しいうがいのやりかた

- ① 口の中にお茶をいれ、強く「クチュクチュ」してはきだす。
- ② 口の中にお茶をいれ、上をむいて「ガラガラ」と15秒うがいし、はきだす。

上をむき、「ガーオーガーオーガー」と声をだしてうがいすると、のどのおくまでとどくよ!

- ③ 「ガラガラ」うがいを3回くりかえす。

☆うがいの前にはしっかり手をあらおう☆

保護者のかたへ

感染症が流行しています

冬が近づき、市内でも感染症が少しずつ流行してきました。県内では多くの市町でインフルエンザも発生しています。ご家庭でも、手洗いうがい、換気のご協力をよろしくお願ひします。

※現在流行している主な感染症～主な症状～

- ・溶連菌感染症：発熱、のどの痛み、イチゴ舌、発疹
 - ・マイコプラズマ感染症：咳、発熱、頭痛
- しつこい咳が3～4週間続く場合もある。

インフルエンザ	ちがい	かぜ
 全身症状 (悪寒、発熱、頭痛) 急激	 初期症状 (悪寒、発熱、頭痛)	 呼吸器症状 (くしゃみ、鼻水)
急な高熱 (38～40度) 強い	進行 発熱	ゆるやか 37～38度くらい 弱い
	感染力	