保健だより１１月

湊　中
５．１１．６
保健室

朝夕、急に寒くなり日中との気温差が激しく体調を崩す人が多くなってきました。

市内の小中学校ではインフルエンザが猛威をふるっていて学校閉鎖をおこなった学校もあります。湊中でも１０月末から多くの人がインフルエンザに罹り、１・２年学年閉鎖をしました。規則正しい生活を行い、健康管理をしっかりおこないましょう。

今月の予定

１・２　　（水・木）３年中間テスト
　８（水）３年歯科相談
１１（土）　バザー　１３（月）バザー代休
１５（水）千教研
１６（木）１・２年歯科相談
２９・３０（水・木）１·２年中間テスト
　　３年学年日課

中間テストや実力テストが予定されています。夜遅くまで勉強すると思いますが、体調管理には十分気をつけてください。体調が悪いと思ったら無理をしないで早めに休むようにしましょう。

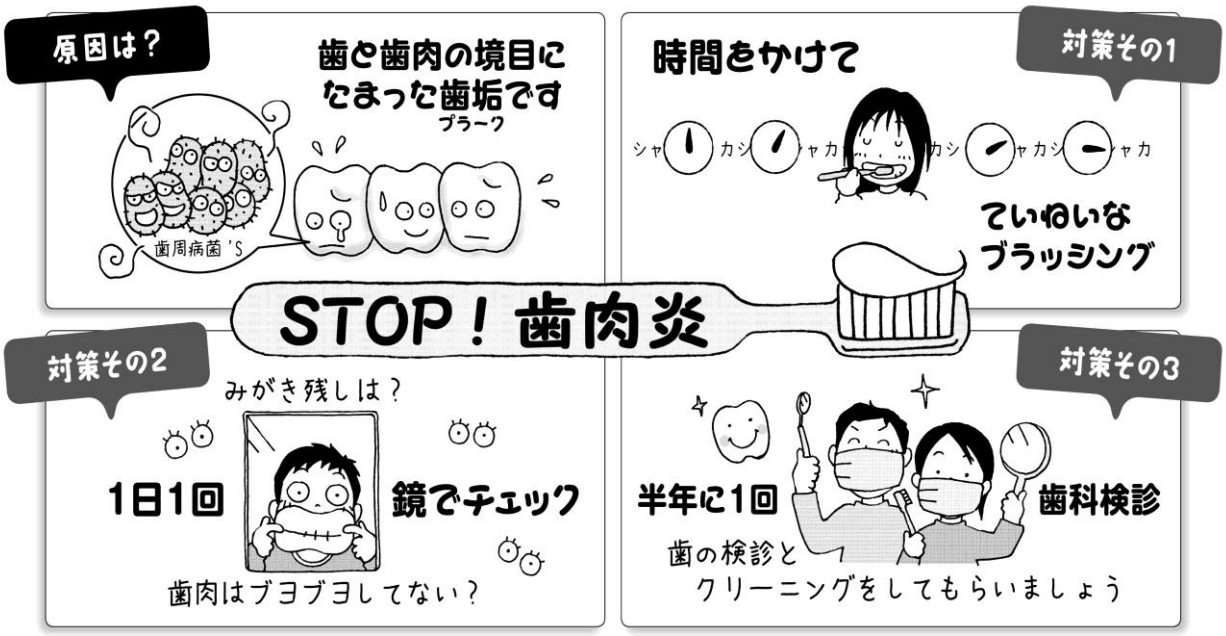
１１月8日　いい歯の日

「いい（１１）は（８）」という語呂合わせから、日本歯科医師会が制定しました。いつまでも健康できれいな「いい歯」でいるためには、毎日の歯みがきが大切です。

歯科相談が終わった後、染め出しの錠剤を家に持ち帰り、歯垢や歯肉のチェックをします。

歯磨きポイントは、歯ブラシの毛先を歯にきちんと当て、軽い力で小刻みに動かしながら時間をかけ丁寧に磨くことです。

＊鏡を見てみがけていない所をチェックしながらみがく事も大切です。



インフルエンザ大流行！！

クラスによってはインフルエンザや発熱等で半分の人がお休みしていました。インフルエンザにはＡ型Ｂ型とあるので２回かかる人もいますので、予防が大切です。

予防として体育の後や給食の前には必ず手洗い・うがいをしっかりしましょう。
朝、具合が悪い時は、必ず健康観察（検温）して登校するようにしましょう。
無理すると長引かせることもありますので、体調が悪い時は無理しないで登校しないでください。

気温が下がり空気が乾燥してくると流行するのがカゼ。本格的なシーズンを前に今からカゼに負けない身体づくりを意識した生活を続けてください。しっかりと栄養をとるのは当然、以下のことにも注意して、積極的にカゼ予防に取り組もう！

汗の始末を！	十分な睡眠！	手洗い・うがい！	ストレスをためない！
汗デ冷エタ人、ダイスキ♪	睡眠不足ノ人、ダイスキ♪	シナイ人、ダイスキ♪	タメテル人、ダイスキ♪

ノロウィルスによる感染性胃腸炎にも注意！！

ノロウィルスによる感染性胃腸炎は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。
（ノロウィルスの特徴は手指や食品などを介して経口で感染し、人の腸管で増殖し、**嘔吐**、**下痢**、**腹痛**などを起こします）　学校内で嘔吐した場合は、感染性胃腸炎を疑いますので消毒をします。トイレでも嘔吐した時は、必ず学年の先生に報告しましょう。

※学年室に嘔吐物処理キットを用意してあります。

気をつけること

1．食事の前やトイレの後などには、必ず手を石けんで洗う
2．下痢や嘔吐などの症状がある場合は、食品に触れない
3．少しでも嘔吐した場合は、塩素系の消毒液で消毒する
4．嘔吐や下痢をした場合は、必ず先生に報告する

嘔吐物の後始末の仕方　**＊いらないタオル等で拭き取り、ビニール袋に入れ捨てる**
＊塩素剤を薄めた消毒液を染み込ませ、拭き取る

消毒液の作り方
500ml のペットボトル１本の水に市販の漂白剤 10ml（キャップ２杯）

インフルエンザや感染性胃腸炎は*学校伝染病です。*登校する時は、
自分で勝手に判断しないで、必ず医師の許可をもらってから登校してください。