

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ!



平成29年11月1日
第 7 号
上沖小学校保健室
おうちの人とよみましょう
家庭数配付

ほっとけんしつ

冬の訪れを感じる寒い日が増えてきました。みなさん体温調節はしっかりできていますか? 気温が低い日に薄手のシャツや丈の短いスカートを着用していたり、運動後の汗をそのままにしていたりする人が多く見られます。10月の後半から、体調を崩して学校を休む人も多くなっていますので、上着を羽織ったり、汗が乾く前に拭いたりして体温調節を見直してみましょう。



知って防ごう! インフルエンザとかぜのちがい!

	インフルエンザ	かぜ
始まり方	関節痛、急な熱の上昇、全身の症状から始まる	のどの痛み、鼻水、くしゃみなどの症状から始まる
症状の進行	とてもはやい	ゆるやか
熱	38度以上の高熱	37度~38度の熱
主な症状	関節痛、筋肉痛、だるさ、寒気など	鼻水、せき、のどの痛みなど
登校	症状が出てから5日&熱が下がってから2日経つまで停止	症状によって判断する



よぼう ひつよう
★予防に必要な4つのこと★

- ① こまめな手洗いうがい
- ② 休み時間の空気の入れ替え
- ③ 1日3食バランスの取れた食事
- ④ 1日の疲れが取れる十分な睡眠



11月8日は「いい歯の日」



5月の歯科健診の結果と、10月現在の治療状況です。
 夏休み明けから、治療が終了した人が増えてきました。
 まだの人は早めに受診しましょう。歯科医院を受診した人
 には、保健委員会より「ぴかりん賞」が授与されます。

	むし歯なし	むし歯あり	10月末までの 治療済み	治療率	パーフェクトまで あと・・・
1年生	111	30	20	66.7	10
2年生	156	13	10	76.9	3
3年生	129	42	30	71.4	12
4年生	125	26	19	73.1	7
5年生	122	14	9	64.3	5
6年生	114	10	4	40.0	6
合計	757(人)	135(人)	92(人)	68.1 (%)	43(人)



まもって
防ごう！

ほろみす
せき鼻水エチケット

インフルエンザやかぜにかかる原因のウイルスは、せきやくしゃみ、鼻水にたくさん
 含まれています。このウイルスを周りの人が吸い込むとインフルエンザやかぜが
 うつってしまうのです。ウイルスが広がるのを防ぐために、正しいエチケット（周り
 の人に対する思いやり・やさしさ）を守って生活しましょう。

ひと ぼう お
人がいない方を向こう

せきやくしゃみでウイ
 ルスは遠くまで飛びます。
 その距離、なんと教室の
 端から端まで！



せっ て あら
石けんで手を洗おう

て
 手についたウイルスを
 しっかりと落としましょう。



はな ぐち
 マスクで鼻と口をおおいます。

1日ごとに交換して清潔なマスクを
 使いましょう。

マスクをしよう



はな
 鼻をかんだティッシュからも
 ウイルスが広がります。



つか
 使ったティッシュは
 すぐにごみばこへ

