

ほけんだより

令和5年11月
八代市立八竜小学校
保健室
うちのひととよんでください

11月も半分過ぎました。近隣の小中学校では、インフルエンザ等による学級閉鎖や学年閉鎖が実施されるなど、いよいよインフルエンザの本格シーズン到来です。インフルエンザなどの感染症を防ぐために、こまめに手洗いやうがいを行いましょ。また、早ね早おきを心がけ、栄養バランスの整った食事をよくかんで食べるようにしましょ。

インフルエンザの出席停止期間をお知らせします

インフルエンザの出席停止期間は学校保健安全法施行規則により、「発症後5日、かつ、解熱後2日が経過するまで」と定められています。病院を受診し、インフルエンザと診断された場合は、早急に学校までご連絡ください。

※発熱した日を0日とします。

※発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しないと登校できません。



その他、新型コロナウイルス感染症や流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、麻疹(はしか)や風疹、水痘(みずぼうそう)、咽頭結膜熱等もそれぞれ出席停止の期間が定められています。それぞれ出席停止の期間も異なりますので、病院を受診され、なにか診断名が出た場合には、必ず学校までお知らせください。

また、スクールバス乗車時や、学校生活における感染予防を今後もしっかり行ってきたいと思ひます。マスクの着用等、ご家庭のご協力をよろしくお願ひします。



11月8日は「いい歯の日」

～歯にやさしい生活をこころがけましょ～



11月に入ってから、ほけんしつで個別の歯みがき指導を行っています。お昼の歯みがき後、5月の歯科検診結果を振り返り、カラーテスターを使ってどのくらい歯みがき残しがあつたかを確認します。

「思つたより歯みがけてた!」「うわっ!赤くなつてる~!」など、子どもたちは素直な感想をつぶやきながら、鏡を見て歯をみがきます。歯みがき終わり、先生から合格をもらつたら終了です。



6年生の歯みがき指導

これまで6年生・5年生のはみがき指導を行いました。学年が上がるにつれて歯みがきが上手になっていると思ひます。まだ歯みがき指導が終わっていない人は楽しみにしててください。学年や歯ならびにあわせて、上手にはみがきするコツを教えていきたいと思ひます!

【さいごに...】

甘いおやつやジュースのとりすぎ、おやつのだらだら食べは、むし歯の原因になります(肥満や栄養のかたよりにもつなかりますよ~!)

おやつの内容や食べ方に気をつけ、食後は歯みがきをしましょ。

上手なおやつのとりにかた

栄養は、1日3度の食事からとるのが基本です。おなかがよくときなどはおやつを食べますが、おやつは時間や内容に注意して上手にとりましょ。

時間に注意

おやつは、朝昼夕3食のリズムをくずさないように、時間を決めてとりましょ。

砂糖やし質のとり過ぎに注意

おかしには砂糖が、スナックがしにはし質が多くふくまれています。

食べる量に注意

約90キロカロリー
約275キロカロリー
約140キロカロリー

1日のおやつの量は、200キロカロリーを目安にしましょ。

食べ過ぎを防ぐコツ

あらかじめ食べる分を取り分けておく

このくらいしておこう...

箱やふくろに書かれた成分表示を活用する

ジュース
白濁

©少年写真新聞社 2023