

元気のたね

高森中央小学校 保健室

令和5年11月8日 No. 14

文責：内野



インフルエンザに気をつけましょう

まだまだ流行しています



←高熱



←咳・鼻水
からだ
体の痛み→



のどの痛みが出た時も
病院を受診しましょう。
溶連菌感染症も発生が
見られています。

WANTED



アルコール消毒に
弱い

★インフルエンザウイルスの特徴★

感染させる期間：症状が出る 1 日前から発病後5～7 日以内
感染力が強い時期：症状が出る 1 日前から発病後 3 日程度まで

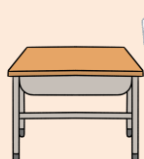
★ウイルスの生存期間★

表面の凸凹が多い・少ない、空気の乾燥、気温などでも変化するが

空気中：2～8時間生きる

乾燥していれば

24時間以上生きることがある



教室の換気をしっかりしていますが、加えて、一人一人の心がけが大切です。早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を整えることはもちろんのこと、つばや鼻水等の中に含まれるウイルスが体の中に入らないように、接触感染・飛沫感染を防ぎましょう。今週末は学習発表会です。みんなが参加できますように。



咳が出ている・体調が悪い時は

無理をしない

「とりあえず学校へ…」その気持ちは大事にしたいのですが、みんなのためにも感染が広がるのは避けたいものです。

急に咳が出るようになった時は受診しましょう。



マスクをつける

*マスクは必ず持ってきましょう。



せっけんで手洗いする

*ハンカチは必ず持ってきましょう。

*手指のアルコール消毒もこまめにしましょう。





ね まえ はみが 寝る前ピカピカ歯磨きチャレンジ

1週間チャレンジして色を塗ります。
保健室でチェックして歯垢がほとんどついていない人には「ピカピカ歯磨きチャレンジ達成カード」を渡します。
あなたのチャレンジ、待ってます！

11/8	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14
水	木	金	土	日	月	火

11月の保健目標

☆むし歯や歯肉炎を
予防しよう。
給食後は、丁寧に
歯みがきをしよう



みがき残しはないかな？

歯みがきパトロール隊

かる ちから
軽い力で、こきざみに
動かすのがポイントだよ

みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとうえきが届きやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていねいにみがこう。

みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといーよ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。