

気をつけて！！

感染症が流行する季節がやってきます！

今シーズンは、「かぜ」や「インフルエンザ」だけでなく、引き続き「新型コロナウイルス感染症」対策も続けましょう！

↓それぞれの症状をまとめた図です。参考にしてみてください。↓

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ 	×	◎	×

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症対策は同じです!!

★ 手洗い

★ 咳エチケット

(マスクの着用)

★ 規則正しい生活

★ 歯みがき

(口の中を清潔にすることで、感染症予防につながります。)



◎: 頻度が高い ○: よくある △: ときどきある ×: あまりない

【登校前のチェック】

- 朝体温を測りましたか？
- 自分や家族の健康状態はどうですか？
- マスクは準備していますか？
- 予備のマスクはカバンに入っていますか？
- 清潔なハンカチやタオルは準備できていますか？
- カイロやひざ掛けなど、防寒具が必要な人は準備できていますか？





スクールカウンセラー山田先生 来校日

11月 9日 (月) 午後

11月 24日 (火) 午後

12月 14日 (月) 午後

不安や悩みを抱えていませんか？

誰かに話をすることで、何か気づけることがあるかもしれません。

話をしてみたいと思っている人は保健室まで来てください。

保護者の方からの相談も受付けていますので、担任もしくは保健室までご連絡ください。

寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由 その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2 夏よりも喉が潤っていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足で喉や鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



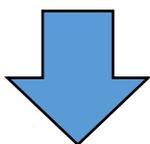
冬の水分のとり方

- ☑ 寝る前、起床後にしっかり補給！
- ☑ のどが渇いたと感じる前にこまめに
- ☑ 白湯など温かいものを選ぶ

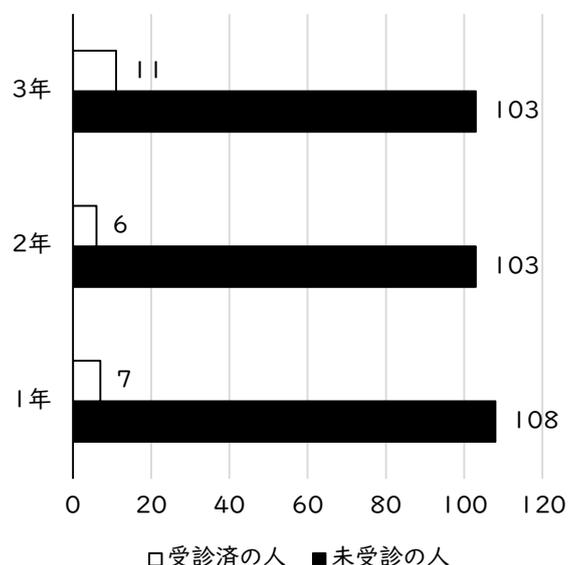
8月～9月にかけて、学校歯科医さんによる歯科検診を実施し、9月末に歯科検診結果を全員に配布しています。受診が必要な人は『1年生200人中115人(57.5%)』、『2年生197人中109人(55.3%)』、『3年生196人中114人(58.7%)』です。

すでに受診し結果を報告した人へ：これからも自分の歯を大切に過ごしてください。

まだ受診できていない人へ：早めに歯科医院へ受診し、結果を報告してください。むし歯は治療してもらわないと治りません。歯石は歯科医院で取ってもらわないと取れません。将来、自分の歯で生活するためにも、受診が必要と言われた人は早めに受診しましょう！結果報告をお待ちしています。



歯科受診状況(10/29現在)



むし歯になりやすい人チェック！

あてはまる人は注意が必要です

- おやつが大好き
- 清涼飲料水が大好き
- 歯みがきはきれい
- 何回もかむのは面倒



休み時間には、教室の窓を5分間全開にして、換気をしてください。

感染症予防のため、ご協力をお願いします。