

ほけんだよい

ながおかきょうしりつながおかだいしちしょうがっこう
長岡京市立長岡第七小 学 校

ねん がつ
令和6年11月

ひと よ
おうちの人といっしょに読んでね



がつ ほけんもくひょう
11月の保健目標

しせい
よい姿勢をしよう

しもつき かぐらづき ゆきまちづき あらわ よ かた おしものづき
霜月、神楽月、雪待月はどれも11月を表す呼び方ですが、「食物月」
よ
と呼ぶことがあります。11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として
むかし ひと たいせつ
昔の人が大切にしていたのですね。そして食事を楽しむために必要なの
は、けんこう は みな じぶん は まも ていねい はみが
は、健康な歯です。皆さんは、自分の歯を守るために丁寧な歯磨きが、で
きていますか。11月8日は「いい歯」の日です。歯磨きの時は、歯ブラ
シをえんぴつ よ も ちから はい こま みが
シを鉛筆のように持ちましょう。力が入りすぎずに細かく磨くことができ
ます。1本磨けたら次の1本に進むことがポイントです。

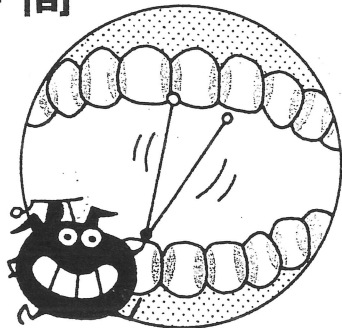


した ば
下のところが、むし歯になりやすいところです。歯磨きの後、舌で歯をなめるとヌルヌル・ザラザラしていないか確

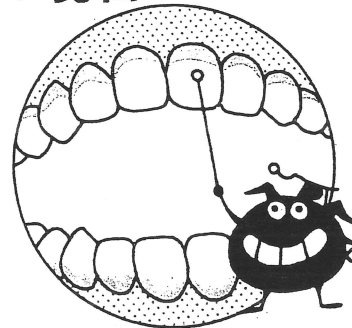
むし歯になりやすいところ

かめましょう。した よ
舌は良いセンサーです。だからきちんと磨けていたらツルツルしていることがわかるよ。

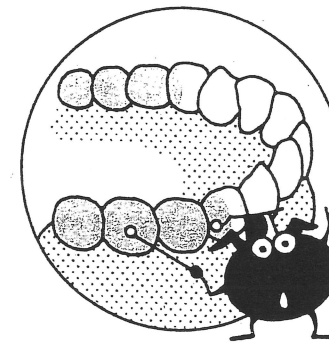
は は あいだ
歯と歯の間



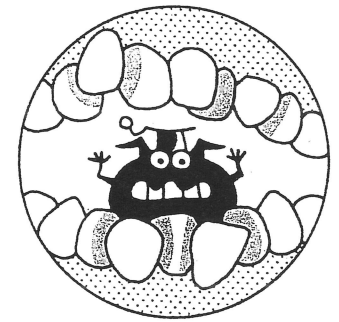
は はぐき さかいめ
歯と歯茎の境目



おくば
奥歯



は なら わる
歯並びの悪いところ



よく噛んで「いいこと」いっぱい

「よく噛んで食べましょう」と言われますが、どうしてか知っていますか。4つの「いいこと」があります

だえき くち なか
□唾液が口の中をきれいにし、むし歯や歯茎の病気を予防する。

た ふせ
□食べすぎを防ぐ。

きおくりよく しゅうちゅうりよく
□記憶力や集中力がつく。

しょうか よ た もの えいよう
□消化を良くして食べ物の栄養をしっかりとれる。



かい か の こ
□ひとくち30回、噛んでから飲み込む。

むずか かん
難しいと感じたならば、「いつもの飲み込み + 5回」から始めてみましょ
う。

か かた だんりよく た もの た
□噛みごたえ（硬さや弾力）のある食べ物をしっかりと食べる。



感染症が流行する時期です

インフルエンザや感染性胃腸炎などが流行する時期になりました。学校でも「手洗い、マスク、教室の換気」など感染予防の呼びかけをしていますが、ご家庭でも十分にご注意ください。これらは感染力が強く、あっという間に集団感染を引き起こします。お子様の体調が悪いと思われるときは、「早めに受診する」・「無理に登校させない」など学校での感染拡大防止へのご理解とご協力をお願いします。出席停止で欠席の場合は、学校までご連絡ください。出席停止は、「登校届」・「罹患状況報告書」が必要です。登校する日に忘れずにお子さんに持たせてください。

インフルエンザ出席停止期間について

インフルエンザ出席停止期間

「発症した後5日を経過」、「解熱後2日を経過するまで」の両方を満たす期間

※発症日翌日を1日目と数えます。

※発症から5日を経過しても、解熱後の必要日数を経過しなければ登校はできません。

※解熱した日によって、出席停止が順次延長されていきます。

※処方された薬によっては解熱が早い場合がありますが、本人の体調回復と学校での感染防止のため自己判断で登校せずに、必ず医師の判断・指示に従ってください。

新型コロナウイルス感染症出席停止期間について

新型コロナウイルス感染症出席停止期間

「発症した後5日を経過」

「症状が軽快した後1日を経過するまで」の両方を満たす期間

※発症日翌日を1日目と数えます。

※発症から5日を経過しても、解熱後の必要日数を経過しなければ登校はできません。

※解熱した日によって、出席停止が順次延長されていきます。

※「症状が軽快」とは解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。

※発症から10日間は感染リスクがありますので、マスク着用にご協力ください。

嘔吐や下痢の感染拡大を防ぐ処理方法について

学校で嘔吐や下痢をして、衣服を汚した場合、時間をかけてつけ置き洗いなどの対応ができません。手洗い場や洗濯機を介しての感染を防ぐためにも汚物を簡単に取り除き、ビニール袋に密閉して持ち帰らせますので、ご理解をお願いします。感染予防のために気をつけていただきたいことを下記に載せましたので、ご参考ください。

※一番大切な予防方法は、**手洗い**です。トイレの後・調理の前・食事の前には、石鹸を充分泡立てて、30秒かけてすみずみまで丁寧に洗いましょう。

消毒液の作り方（胃腸風邪には塩素系漂白剤が有効で、アルコール消毒では死滅できません。市販されているハイターやブリーチなどをご使用ください。）

①**濃いタイプ**：嘔吐物や便など、特に汚れた場合

500mlの水にペットボトルキャップ2杯の塩素系漂白剤を入れる。

②**日常タイプ**：トイレの便座やドアノブ、衣服のつけ置きなどの場合

500mlの水にペットボトルキャップ半分の塩素系漂白剤を入れる。

※使ったペットボトルにはマジックで、**消毒液**と書き、間違って飲むことがないようにしましょう。

嘔吐した場合の処理の仕方

換気を十分に行い、使い捨て手袋とマスクをして、吐物に新聞紙をかけて覆う。その上からひたひたになるまで①の消毒液をかけて、ペーパータオルなどで拭き取る。拭いた新聞紙やペーパータオル、使用した手袋・マスクなどは二重のナイロン袋に入れて、①の消毒液を入れてから密閉して捨てる。絨毯など消毒が困難な場所は、スチームアイロンにより85℃で1分以上の熱処理を行うとよい。

便の処理の仕方

飛び散った下痢便は、①の消毒液を十分に散布し、その後水洗いをする。

嘔吐物や下痢便で汚れた衣服の消毒

汚物をペーパータオルなどで拭き取り、使用したペーパータオルなどは、ナイロン袋に入れてしっかり口を縛って捨てる。衣服を②の消毒液に30分以上つけ置きし、他の衣服と分けて洗濯をする。色落ちが心配な衣服は、85℃の熱湯で1分以上消毒をした後、洗濯をする。

※家庭内で感染することがとても多いです。タオルの共用などお気を付けください。