

ほけんだより 11月



令和6年11月5日 尾道市立御調中央小学校 保健室

朝晩冷え込むようになりました。広島県には「手足口病警報」が発令されています。手洗いと咳エチケット（マスクの着用）を心がけていきましょう。

かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？

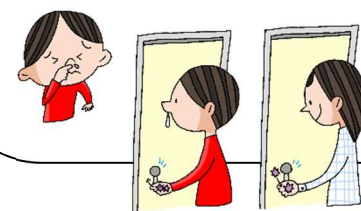
<飛まつ感染>

かぜやインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ばすつばのしぶきの中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。



<接触感染>

インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細菌がいた場合、その飛まつや鼻水にさわったり、その手から口などに入った場合も感染します。たとえば、くしゃみをおさえた手で物にさわったり、それを他の人がさわったり、手から口などに入ると感染することがあります。



よほう 予防するためには…



手洗い



バランスの良い食事



早くねる



マスクをつける

11月8日は…いい歯の日



ていねいな歯みがきができていますか？

むし歯や歯肉炎を予防し口の健康を保つことは、からだ全体の健康につながります。口の中がきれいだとウイルスなどの感染症の予防にもつながるそうです。



ていねいな歯みがきを心がけましょう。

6月の歯科健診でむし歯があった人…**29人** (昨年度38人)

10月までに治した人…**14人**

今回の歯科健診でむし歯があった人…**19人** (昨年度27人)



<保護者の方へ>

10月22日（火）に1・3・6年生、30日（水）に2・4・5年生の歯科健診を行いました。所見があった人におたよりを出しています。むし歯は、自然に治ることはありませんので、受診をお願いします。学校歯科医の占部先生より、今回はむし歯の児童が減っていたとお褒めの言葉を頂きました。歯垢が残っている児童が多かったので、丁寧な歯みがきを続けてくださいとお話がありました。

歯科健診実施日以降に受診して治療が済んでおられるご家庭は、その旨を保護者の方で返信票に記入いただき、学校へ提出していただければと思います。よろしくお願いします。

しりよくけんさ 視力検査について

<保護者の方へ>

10月に視力検査を実施しました。4月に比べて視力が落ちている児童は、2回検査を実施しました。視力がB以下（1.0未満）の児童に、おたよりを出しています。眼科に相談をしてみてください。

