

すこやか 11月号



* * インフルエンザ流行中！ * *

例年であれば予防接種のスケジュールを立てる頃ですが、今年はすでに流行期に入ってしまったようです。本校でも10月中旬からインフルエンザ罹患の報告があり、今現在もほとんどの学級でインフルエンザによる欠席者がいる状況です。インフルエンザに罹患した児童の来室時の様子をふりかえると、**発熱（38.0℃台、急に上がる場合も）、頭痛、寒気、喉の痛み、咳、鼻水等**の症状がよく見られました。なかには腹痛を訴える児童もいました。保健室でも上記の症状や家族の罹患状況などについて丁寧に問診し、学級・学年での流行状況を考慮しながら、必要な場合はおうちのかたにお迎えをお願いすることがあります。引き続きご協力をよろしくお願ひいたします。

また、明日からは今年最後の3連休となります。楽しい時間を過ごしながら、お子さんやご家族の体調管理・健康観察をよろしくお願ひいたします。

～学校医の先生より、インフルエンザについて情報提供です～

- ①今年は例年になく早い時期にインフルエンザA型が流行しています。**ほぼ全地域、ほとんどの園・小中高で大流行中です。**
- ②発熱がある方は、自宅でのインフルエンザ迅速検査キットでも判断が可能です。
- ③迅速検査キットは病院も薬局も、精度はほぼ同じです。**発熱してすぐ検査しても陽性にならない場合があるので、発熱後8時間ほどあけて検査をしましょう。**
陽性の場合は、結果を写真に撮って受診するとスムーズです。

【まつだあかちゃんこどもクリニック 松田武文先生より】



11月8日はいい歯の日です／

むし歯の治療をすすめましょう！

～むし歯の治療が必要な人はあと何人？～

1年生

**あと
8人**

2年生

**あと
8人**

3年生

**あと
3人**

4年生

**あと
10人**

5年生

**あと
7人**

6年生

**あと
11人**

今年度の歯科検診でむし歯があった人は62人でした。現時点で15人が治療を終えています。また、歯肉、歯垢・歯石、歯列・咬合、顎関節の状態で受診が必要な人の受診結果もたくさん返ってきています。お忙しい中、受診していただきありがとうございました。「歯科健康診断結果」の要精検・要治療に○印がついているお子さんは、早めの提出をお願いいたします。

児童のみなさんへ *おうちのかたといっしょに読みましょう。



まじめなうんちのお話

はなし



さむ 寒くなってきたせいか、「おなかが痛いです。」といって保健室に来る人が増えてきました。
みんなさんは、毎日うんちをしていますか？今日のうんちはどんなうんちでしたか？
実は、うんちのかたさやにおい、色を見るだけでその日の体調や生活の様子が分かります。
保健室でも、体調が悪い人にはうんちの様子を聞くようにしています。うんちの様子をお話しできるように、自分のうんちの健康観察をしてみましょう。



うんちの健康観察！

うんちをじっくり見てみよう！



| 名前 | コロコロうんち | バナナうんち | べちゃべちゃうんち |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 見た目 | | | |
| 色 | 黒っぽい | おうど色や茶色 | 黄色っぽい |
| 形 | かたくてコロコロしている | 太くて長いバナナ型 | やわらかくてくずれそう |
| におい | くさい | あまりくさくない | くさい |
| 生活の様子 | <ul style="list-style-type: none">便秘ぎみお肉のとりすぎ野菜や水分が足りていない運動不足 | <ul style="list-style-type: none">規則正しい生活ができている栄養バランスが整っているおなかも元気いっぱい | <ul style="list-style-type: none">お腹が冷えている冷たいもの、あぶらっぽいもののとりすぎよくかんで食べていない |

立派なバナナうんちを出すひけつ



トイレに行くのを
がまんしない



食物繊維の多い
食品をとる



元気に運動する



マッサージをする



朝起きたらコップ
1杯の水を飲む

プラスワン



トイレのあと手洗い、きれいにできている？

うんちやおしっこにはたくさんの細菌やウイルスがいて、トイレに行ったときみんなの手にもついてしまいます。トイレの後は石けんで手を洗い、ハンカチでしっかりふきましょう。ところで、みなさん、ハンカチやティッシュは毎日持ってきているでしょうか？12月からは、毎週月曜日に清潔検査を行います。病気にからないように、また、清潔に過ごすために、毎日持ってくる習慣をつけましょう。