



あさ よる きおん さ きゅう さむ かん
朝と夜の気温がぐっと下がり、急に寒さを感じるようになってきました。
からだ さむ きせつ
体が寒さになれていないこの季節は、かぜをひきやすくなります。
うわぎ も さむ たいさく
上着を1まい持ってくるなど、寒さ対策をしていきましょう。

また、かぜをひかない体を作るために、しっかり食べてしっかりねるなど、規則正しい生活にも気を付けて過ごしていきましょう。



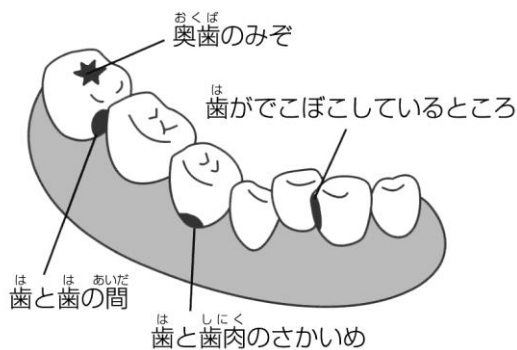
がつ もくひょう よ ぼう
11月の目標：かぜやインフルエンザの予防をしよう



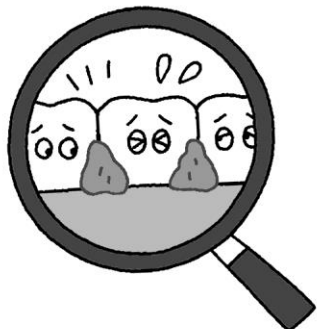
11月8日は『いい歯』の日です。みなさんはふだん、
しっかり歯をみがけていますか？
特に、みがき残しやすい場所に注意してみがくように
しましょう。

また、「歯と歯の間」は歯ブラシではとどきにくいところ
です。「歯と歯の間」は、「フロス」という道具
を使って、きれいにできるとよりよいですね。

みがき残しやすいところに注意！



歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



歯肉炎の原因は、歯と歯肉の境目にたまった歯垢



健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まっている。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



丁寧なブラッシングを続けることで改善できる

つづけていますか? 「せきエチケット」

せきエチケットは、しんがた新型コロナウイルスかんせんしょうやかぜ、インフルエンザなどの「かんせんしょう」にかかった（うたがいがあ）るとき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。

※1 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましよう。

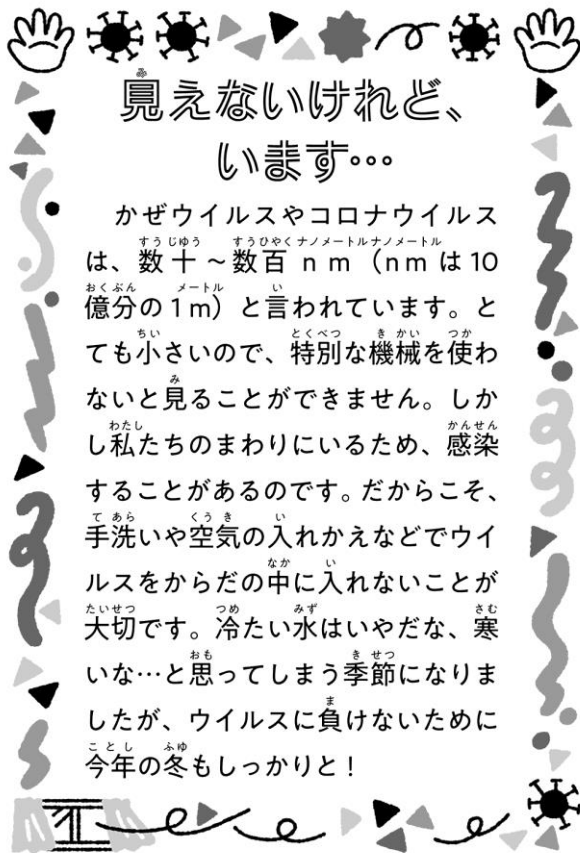


※2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましよう。

※3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ（鼻水やだ液）は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。



見えないうけれど、いまず。。

かぜウイルスやコロナウイルスは、数十～数百nm（nmは10億分の1m）とされています。とても小さいので、特別な機械を使わないと見ることはできません。しかし私たちのまわりにいるため、感染することがあるのです。だからこそ、手洗いや空気の入れかえなどでウイルスをからだの中に入れないことが大切です。冷たい水はいやだな、寒いな…と思ってしまう季節になりましたが、ウイルスに負けないために今年の冬もしっかりと！

せんげつ ねんせい がつきゅう へい さ りゅうこう
先月は6年生が学級閉鎖になるなど、インフルエンザが流行しています。

かぜやインフルエンザなどの感染症にかからないように、気を付けて過ごすようにしましよう！



保護者の方へ

・10月の歯科健診の結果について

10月の歯科健診では、4月に検査した歯や歯肉の状態がきちんと治療/改善されているか、新しいむし歯がないかを検査しました。4月にむし歯があると指摘された児童の多くが、きちんと歯科で治療を受けていました。

歯科健診の結果はむし歯や歯垢がない・歯肉の状態が良い人にも『異常なし』として全員にお渡ししています。お知らせ下部の表に○がついている場合は歯科治療および相談をお受けになることをおすすめします。治療された際は、受診結果を歯科医院で書いていただいた上で担任へご提出ください。

・ご家庭での健康観察のお願い

東京都からインフルエンザの流行注意報が発令されています。長谷戸小でもインフルエンザやそのほかの感染症で欠席している児童がいます。学校では手洗いや咳エチケットの指導をしています。登校前に体調を確認していただく等、ご家庭での健康観察へのご協力を改めてお願いいたします。

あさ けんこうかんさつ ねが
朝の健康観察をお願いします

