



朝ごはんパワーで No. 7 元気いっぱい登校しよう！

11月の保健行事

発育測定 体重を測ります。 月
11月 5日(火) 3年 日
11月 21日(木) 1年 ()
11月 29日(金) 2年 日直

※からだナビは「歯とおやつ」について行います。

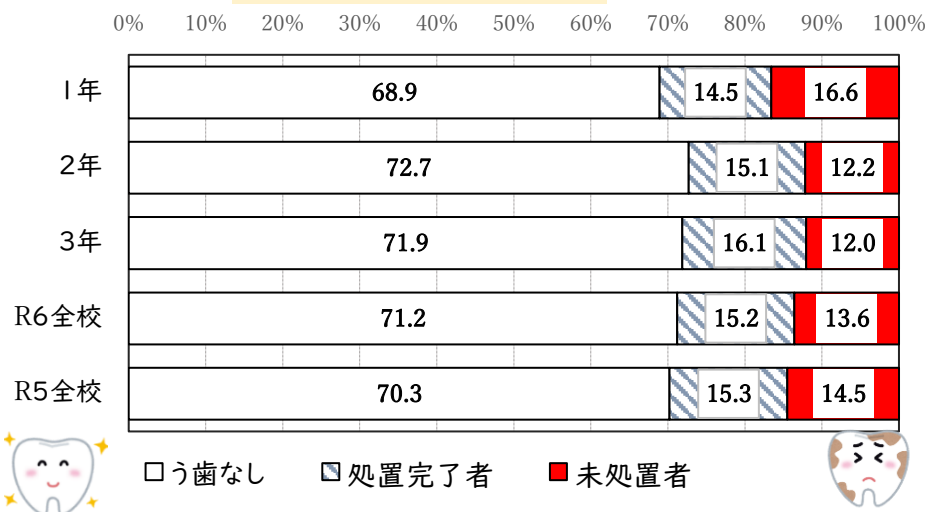
朝晩の冷え込みや早い夕暮れから秋の深まりを感じます。気温の変化が大きいせいか、せきや鼻水などのかぜ症状を訴える人が最近増えています。衣服を上手に調節して冷えを防ぎ、体調を崩さないようにしましょう。また、**寒い季節こそ、活動のエネルギーを生み出す「朝ご飯」がより重要**となります。温かいものを食べるとより体が温まり、身体が動きやすくなります。たんぱく質や根菜類、イモ類などをとると温め効果が持続します。しっかり食べて元気に登校しましょう。

11月8日はいい歯の日！

いい は
11月8日

今年度の歯科検診では全校で **71%** 以上の方が「むし歯なし」と診断されました。素晴らしいですね!! 来年度の歯科検診でも「むし歯なし」を目指して正しい歯みがきと食習慣を続けていきましょう。

R6 年度歯科健診結果



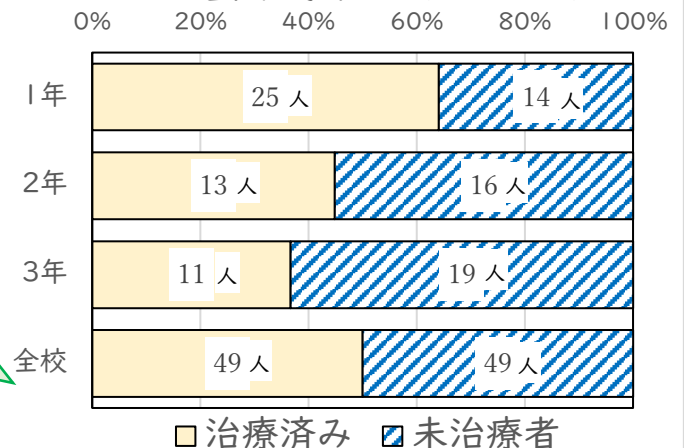
春の歯科検診で、「未処置者」と

診断されたのは98人(13.6%)。そのうち、49人(50.0%)の人の治療が終わっています。(10/27 現在)
まだ、受診できていない人は、お家の人と相談して予約をとしましょう。

むし歯に自然治癒はありません。**年内の治療を目指して 11月中に受診しましょう!!**



R6う歯治療状況(10.28現在)



歯ブラシをチェック!!

毛先が開いていませんか?

歯と歯肉の健康のために歯についた歯垢はしっかりとりたいですね!!

でも歯ブラシの毛先が開いていたらその効果は4割もダウン!! 新しい歯ブラシで3分みがいた時と比べると、1分10秒ほどしかみがけていないことになります。開いた歯ブラシは早めに交換して歯みがき時間を充実させよう!!



家用、学校用、どちらもチェック!!

< 生理用品の無料配布 >

「ゆくりな」 鯖江市サポート事業

経済的な理由や家庭状況により生理用品の準備に困っている人に保健室で生理用品をお渡しします。養護教諭に声をかけてください。

また、鯖江市では「ゆくりな」事業として夢みらい館・さばえで継続して生理用品の提供や相談を行っています。困りごとや不安等に寄り添い、サポートしてもらえます。

感染症予防のためにできること

今季、全国的に
流行っています。



**咳エチケットを
守ろう**



かぜと
似ている?

**マイコプラズマ
肺炎**



マイコプラズマ肺炎とは、マイコプラズマという微生物が原因で、せきやくしゃみなどの飛沫から感染します。一般的な肺炎と比べると症状が軽いので、かぜと勘違いされることもあります。

こんな症状が出ます

- 38度以上の高熱
- 乾いたせき（特に夜中から明け方にかけてひどくなる）
- 全身の倦怠感
- 頭痛

咳が続くときや熱がなかなか下がらないときなど「普通のかぜ」と自己判断せず、早めに受診しましょう。診断されると抗菌薬の治療が受けられ、早期回復につながります。

学校でせきがひどくなったり、感染症予防のためにマスクをつけることがあります。いつでもつけることができるよう常備しておきましょう。

せき・くしゃみをするときは…



人のいない方を向いて
鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出ている間は…



正しくマスクを
つけましょう

はなを
かんだ後は…



鼻をかんだティッシュは
すぐにゴミ箱へ

せきやくしゃみを手で受けたときや鼻をかんだ後は手を洗うようにしましょう。



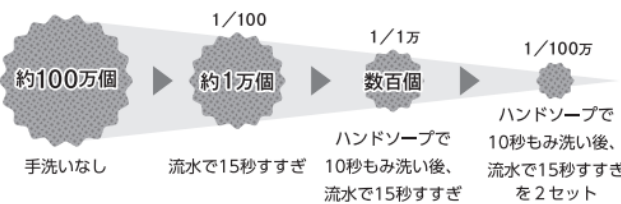
予防の基本は手洗い!

① 石けん&時間

石けん時間で時間をかけて手洗いすることで、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP, 2020

② 洗う場所

洗い残しやすい部分

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。



希望者はお早めに!!



インフルエンザワクチン接種を希望する人は早めに接種しましょう。今季から鼻腔からスプレーするタイプのワクチン（2～18歳対象）も出ています。希望する人は医療機関に問い合わせてみましょう。

11月9日は「いい空気の日」

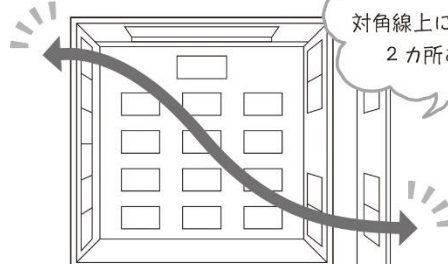
続けよう!
こまめな換気

なぜ?

閉めきった部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさん!

どうする?

対角線上にある窓を
2カ所あける



気候が許す限り、きれいな空気が通る教室で過ごそう!