

ほけんだより 11月

家庭数

R7.11

入間市立狭山小学校
保健室

ずいぶん涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。スポーツをするにも
勉強をするにも丁度よい季節です。こうした季節の変わり目は体調
を崩しやすく、発熱や風邪などで欠席や早退をする児童が徐々に
増えています。いつもよりも喉が乾燥しないよううがいや水分
補給をしたり、体を冷やさないような工夫をしたり、早くふとんに
入って体を休めたり体調管理を心がけましょう。



11月8日は
いい
歯の日

11月20日(木) 歯科衛生士による歯科指導
(4年生・大空学級)を予定しています。

ごはんを食べる時、自分が何回かんでいるか意識
したことはありますか？よくかむといいことがた
くさん！今日の食事から、かむことを意識して食
べてみましょう！



① 脳が活性化する。

② 消化を助け
体が楽になる。



③ た液が多く
出てむし歯を予防。

④ まんぷくになり
食べ過ぎを防ぐ。



⑤ 歯並びが
良くなる。

保護者の方へ 歯の治療について

夏休み前に「むし歯治療のおすすめ」(黄色の用紙)を渡された人、歯の治療の
病院受診は済み了吗でしょうか。むし歯は自然には治りません。放っておく
とむし歯さんが出す酸が、他の歯にも影響していきます。

今年中に治療を終わらせましょう！

受診後「むし歯治療のおすすめ」の用紙を提出ください。用紙がない方は、
リーバーやお電話などでご連絡ください。ご協力をお願いいたします。

市内の小学校でもインフルエンザが流行っているという連絡がありました。狭山小学校でも風邪をひく児童が増えてきています。感染症にかからない工夫をして予防をしましょう。



お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子供の咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ？

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。



★第三种感染症に係る出席停止の取り扱いについて★

〈条件によっては出席停止の措置が必要と考えられる感染症例〉

溶連菌感染症、手足口病、ヘルパンギーナ、ノロウイルス感染症、マイコプラズマ感染症、インフルエンザ、b型感染症、RSウイルス感染症、伝染性膿痂疹(とびひ)等

※上記の感染症は、出席停止が可能となる感染症です。



医師により「熱が下がるまで登校不可、症状がおさまるまで自宅療養」などの診断を受けている場合には、出席停止扱いになります。その際は、リバーや電話でご連絡ください。