

ほけんだより

松戸市立馬橋小学校

保健室 NO.7 11月号 令和5年10月31日 家庭数配付

11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの方たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちを持てるといいですね。

朝夕は冷えるので1枚上着を着るなどして衣服で調節し、体調を崩さないように気を付けましょう。ハンカチやティッシュも常に身に付けるようにしましょう。

早寝早起きしっかり朝ごはん！ 手洗い、うがい、咳エチケット、暖房器具使用中も窓を開けてしっかり換気して、感染症に負けないようにしましょう！

☆☆☆☆☆ 11月の保健行事☆☆☆☆☆

1日(水)就学時健康診断 保護者受付 13:00-13:15

来年度の新1年生の健康診断です。

感染症予防対策の為、マスク着用、手洗い、アルコール手指消毒、換気、三密避ける等で実施になります。

少しでも体調悪い場合は受診できません。

6日(月)脊柱側弯症二次検診 新松戸南中学校 8:40~ 5年と6年

該当者には連絡済です。

▽△▽△▽△持久走記録会に向けて▽△▽△▽△

持久走記録会(11月29日、30日)に向けて練習が始まっています。

次のことを守って取り組みましょう。

○準備運動は体が温まるまでする。

○練習後はうがい、手洗い、汗ふきを。

○朝ごはんは午前中の元気の素なので、好き嫌いをせずしっかり食べる。

○風呂に入って体を清潔にし、一日の疲れをとる。

○しっかり睡眠をとり、早寝早起きをする。

※体調不良の場合は早退です。けがなどの場合は無理をせず見学させてください。

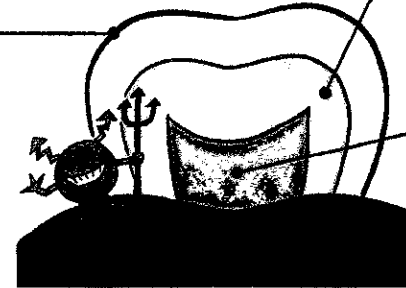
※1学期の「歯科検診」と「視力検査」の結果、勧告された児童で、まだ受診されていない児童に水色上質で10月6日に再勧告しました。早めの受診をお願いします。

🦷🦷🦷「11月8日」は「いい歯の日」です🦷🦷🦷

虫歯はどこまで進んでいる？

エナメル質

とても硬くて頑丈ですが、虫歯菌に穴を開けられてしまうことも。ここでは痛みはまだありません。



象牙質

虫歯菌が作る酸に弱く、ここまで到達すると虫歯が進行しやすくなります。痛みも感じます。

歯髄

歯の中心にある神経。強い痛みを感じたらもうここまで虫歯菌が入りこんでいるかも。

大事なのは

- 虫歯の原因になる菌垢を歯みがきでこまめに取りのぞき、エナメル質を突破させない！
- 痛みを感じ始めたならもう赤信号。普段から定期的な歯科受診を。

感染症予防の為、少しでも本人の体調がよくない場合は、登校できない今の状況です。なお、登校しても体調が悪くなってしまったら、すぐ早退をお願いしています。早退の際は迎えが必要です。ご理解、ご協力をお願いします。また、「救急用個人カード」の連絡先が変更の場合は担任まで連絡して下さるようお願いいたします。

※市内でも学級閉鎖！！体調の良い時にインフルエンザ予防接種を早めに受けましょう。

出席停止の病気について

流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、麻疹(はしか)、風疹、手足口病、伝染性紅斑(りんご病)、水痘(水ぼうそう)、インフルエンザ、ノロウイルス、感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症などにかかった場合は「出席停止」ですので「欠席」にはなりません。医師からそう言われた場合は速やかに担任までお知らせください。

(医師からの診断書等の提出は不要です)

※インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。(抗ウイルス薬の服用によって、熱が早く下がるようになり、以前の「解熱後2日を過ぎるまで」では、感染力が残った状態で登校するケースが増えていることから変更されたものです。熱が下がって元気なのに…と思われる場合もあるとは思いますが、集団での流行拡大を防ぐためですのでご理解とご協力をお願いします)