

ほけんだより



根来小学校
ほけんしつ
2019.11.1

かぜをひいている人がふえてきました。こまめにてあらいをして、
やすみじかんにはまどをあけて、くうきのいれかえをしましょう。
てあらいばにはせっけんをおいていますが、だいじにつかってくださいね。



がつ よてい
* 11月の予定 *
14日 (木)
マラソン前検診 (全学年希望者)

インフルエンザ よぼうは早めに!



インフルエンザの予防接種は、
効果が現れるまで約2週間かかり、
その効果は約5か月続くとされています。
例年、11月下旬から春先にかけてインフル
エンザが流行します。

今のところ根来小学校でインフルエンザに
かかった人はいませんが、全国的に去年より
流行がはやいようで、近くの市でもインフルエンザ
がでています。はやめに抵抗力を高めておきましょう。

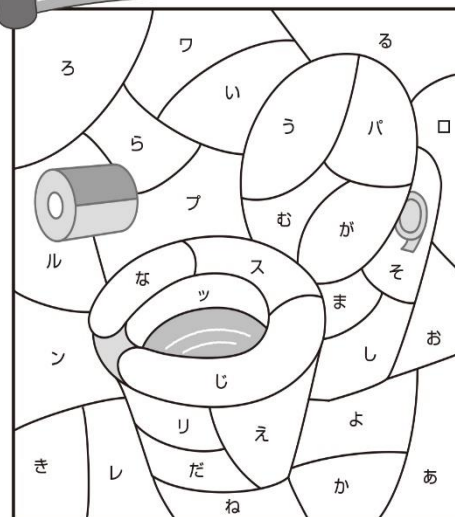
次に使う人のために

トイレのマナーを守ってね

みんなが使うトイレ。マナーは守れていますか？
○に入る文字のところをぬって、トイレを完成させよう。

トイレのマナー5カ条

- ①足の位置は一步〇〇へ
- ②トイレットペーパーの〇〇づかいをしない
- ③〇〇〇〇忘れにちゅうい
- ④汚してしまったら〇〇〇〇しよう
- ⑤〇〇〇〇をそろえよう



1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840. 841. 842. 843. 844. 845. 846. 847. 848. 849. 850. 851. 852. 853. 854. 855. 856. 857. 858. 859. 860. 861. 862. 863. 864. 865. 866. 867. 868. 869. 870. 871. 872. 873. 874. 875. 876. 877. 878. 879. 880. 881. 882. 883. 884. 885. 886. 887. 888. 889. 890. 891. 892. 893. 894. 895. 896. 897. 898. 899. 900. 901. 902. 903. 904. 905. 906. 907. 908. 909. 910. 911. 912. 913. 914. 915. 916. 917. 918. 919. 920. 921. 922. 923. 924. 925. 926. 927. 928. 929. 930. 931. 932. 933. 934. 935. 936. 937. 938. 939. 940. 941. 942. 943. 944. 945. 946. 947. 948. 949. 950. 951. 952. 953. 954. 955. 956. 957. 958. 959. 960. 961. 962. 963. 964. 965. 966. 967. 968. 969. 970. 971. 972. 973. 974. 975. 976. 977. 978. 979. 980. 981. 982. 983. 984. 985. 986. 987. 988. 989. 990. 991. 992. 993. 994. 995. 996. 997. 998. 999. 1000.

保護者の方へ

マラソン前検診について

12月 5日 (木) はマラソン大会です。もうすぐ練習がはじまりますが、マラソンは全身を大きく使う激しい運動になります。検診を実施するにあたり、健康調査票を配布していますので、検診を希望する・しないにかかわらず、現在の健康状態を記入し、11月 6日 (水) までにご提出をお願いします。

また、心臓病や喘息等の症状が出ていたり、体調面で何か気になることがある場合は、かかりつけ医の診察をうけておくようお願いいたします。



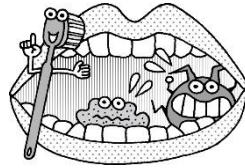
がっこうかんせんしょう 学校感染症 (出席停止) について



出席停止の場合は、「治愈証明書」をお渡ししますので必ず学校までおしらせください。
お子さまが元気になり登校再開の日に学校までご提出ください。

| 感染症 | 出席停止期間 | 出停用紙届 |
|------------------------------|---|---------------------------|
| インフルエンザ
(鳥インフルエンザH5N1を除く) | 発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで | <u>保護者の方が記入・押印してください。</u> |
| 百日咳 | 特有の咳が消える、または5日間の適正な抗生物質による治療が終了するまで | |
| 麻疹（はしか） | 解熱後3日を経過するまで | |
| 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） | 耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで | |
| 風疹（3日はしか） | 発疹が消失するまで | |
| 水痘（水ぼうそう） | すべての発疹が痂皮化するまで | |
| 咽頭結膜熱 | 主要症状が消失した後2日を経過するまで | |
| 結核、髄膜炎菌性髄膜炎 | 症状により学校医その他の医師によって感染のおそれがないと認めるまで | <u>医師による記入証明が必要です。</u> |
| コレラ | 症状により学校医その他の医師によって感染のおそれがないと認めるまで | |
| 細菌性赤痢 | | |
| 腸管出血性大腸菌感染症 | | |
| 腸チフス | | |
| パラチフス | | |
| 流行性角結膜炎 | | |
| 急性出血性結膜炎 | | |
| その他の感染症 | | |

はみがき点検をおえて



歯みがき点検の持ち物準備にご協力ありがとうございました。

自分の歯は、一生をとおして健康でいるためにかかせないものなので、これからも毎日の歯みがきをがんばってください！



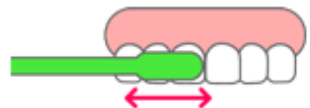
点検で赤くそまっていたところは、みがきのこしが多いので、きをつけてください！

上手な歯みがきのポイント

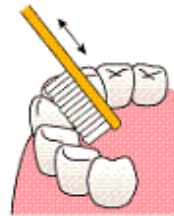
- ポイント① ハブラシはえんぴつのもち方で。
- ポイント② みかく順番をきめて、みがき忘れがないように。
- ポイント③ みがきのこしが多いところをして、ていねいにみがく。



まえは前歯のみがきかた

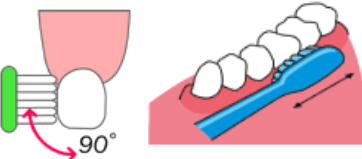


前歯などの平らな部分は、ハブラシの毛全体を使い、小きざみに動かします。

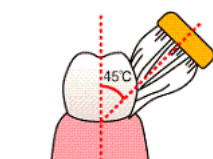


前歯のうらがわは、ハブラシをたてに持って、外へかき出すように動かします。

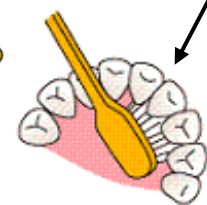
おくは奥歯・歯のうらがわのみがきかた



歯ぐきの部分は、ハブラシをたててみがきましょう。



舌側の部分は、ハブラシをななめにするときれいにみがけます。



おくばのみぞは、ハブラシの毛先が、みぞにあたるように動かします。

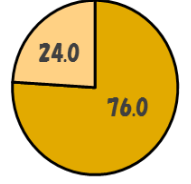
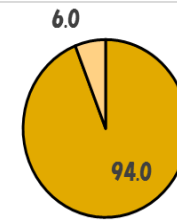
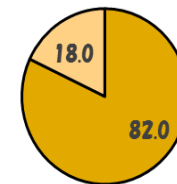
とくにちゅうい！

はみがき点検まえのアンケート

※結果はすべて％です

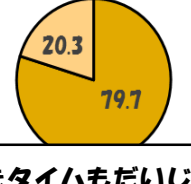
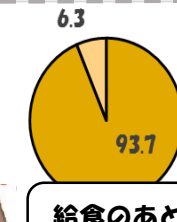
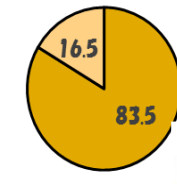
1年生

- ① 歯ぐきから血がでることがありますか



2年生

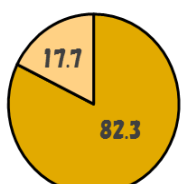
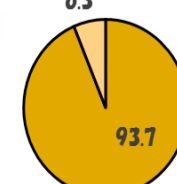
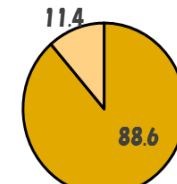
- ② 給食のあとに歯をみがきましたか



給食のあとの歯みがきタイムもだいじにしてね

3年生

- ③ 今日は歯をみがきましたか



かんそう

- きょねんより赤いところがへっていた。らいねんはもっときれいにみがくようにしたい。
- 1つの歯を30回ずつみがくように、これからもていねいにみがく。
- たのしかった。赤いところがたくさんあったのでまいにちきれいにみがく。
- 歯がつるつるになってきもちよかった。じょうずにみがけてきれいになった。

感想で、「むしばがたくさんあった」と書いてくれていた人が何人かいました。赤いところはむしばではありません。

みがきのこしが多いところが赤くなっているので、きをつけないとむしばになりやすいところです。

たべたらみがく♪をあいことばに、毎日ていねいにみがきましょう！

