

厚けんだより 11月号



桶川市立桶川西小学校
保健室
令和3年11月2日

10月は、感染症予防対策をしながら校外学習や宿泊学習を行い、少しずつこれまでの生活が戻ってきました。

これからは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザの流行が心配される時期になります。よく寝て、よく運動をし、病気に負けない体を作りましょう。

夜のはみがきは ^{とくに} ていねいに!



だえき(フバ)には、むしばを作るミュータンスキンがふえることをおさえる力があります。しかし、ねて

いる間はだえきの量が少なくなり、むしばになり

やすくなります。

夜のはみがきはとても大切です!

持久走大会はもうすぐ! コンディションはばっちり?

前日はぐっすり寝れましたか?

汗ふきタオルや着がえは準備しましたか?

はきなれた靴をはいていますか?

自己ベストタイムを目指して...

無理はせず、自分のペースで走りましょう



朝食はしっかり食べましたか?

いいうんちが出ていますか?

準備運動をしましたか?

Fight! Fight!

持久走大会の前1週間ほどの間に溶連菌感染症やインフルエンザなどに感染した場合、持久走大会の参加については、主治医と相談してください。

11月8日 歯のいい笑顔



一生使う、自分の歯

今のはみがきが未来につながります!

現在、本校では、感染症予防のため給食後の歯みがきができません。しかし、今年度の歯科健診では本校でむし歯(未処置歯)のあった児童は全体の14.3%。市内平均の10.7%を上回っています。そのため、本年度は家庭で出来る歯の取り組みを計画しました。

はみがきテストをしよう

歯の衛生月間の取り組みとして、「西っ子のはみがきテスト」(歯の赤染め)を家庭で行います。

生えたての歯は特にむし歯になりやすく、今の時期に正しい歯みがきをすることが未来の健康につながります。ご協力をお願いします。詳しい内容については、後日手紙を配付しますのでご確認ください。

むし歯を治そう

6月に歯科健診を行いました。歯科健診のお知らせは受診した児童全員に配付しています。歯みがきが不十分な児童などへの啓発もお知らせの中に書かれています。

むし歯の治療が早いと

①少しの時間 ②少しのお金 ③少しの痛みで治療できます。

むし歯の疑いがあった人は早く治療しましょう。現在のむし歯の治療率は64%です。

替えのマスクをランドセルの中に!



マスクが汚れたり、破れたりして保健室にもらいに来る児童がいます。しかし、保健室には十分なマスクがありません。

必ず替えのマスクをランドセルに入れておいてください。ご協力よろしくお願ひします。

桶川西小感染症情報

10月に入ってから寒暖差のためか、咳を伴う風邪をひいている児童が多くなっています。病院でも風邪と診断されているようです。

感染症予防が大変重要な時期です。熱がなくても、咳やだるさ、不快感などの風邪症状がある場合は、無理をせず、家庭で休養をとるようにしてください。