

ほけんだより 11月

令和7年11月1日
昭島市立富士見丘小学校
保健室

じどう 児童のみなさんへ

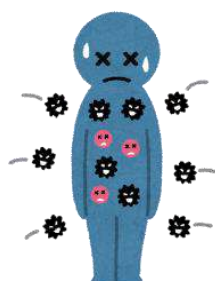
インフルエンザを予防しよう

全国的にインフルエンザの感染が広がっています。10月後半から急に気温が下がり、今後さらに感染が広がることが予想されます。自分が感染しないために、周りの人に感染させないために、対策を徹底しましょう。

どのように感染するの？



ウイルスが感染している人のくしゃみやせきのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒に他の人の体に入りこみます。



のどや鼻などの粘膜にはりついて、どんどんウイルスの数を増やしていきます。



はっしょう
発症

はつねつ ぜんしん いた ずつう
発熱、全身の痛み、頭痛など

感染してから、症状が出るまで（潜伏期間）
1～4日

かからないために

① 正しい手洗い（ビオレ手洗いソング）



♪おねがい（てのひら） ♪かめさん（てのこう） ♪三角のお山（指のあいだ） ♪おおかみ（つめの中） ♪パイプ（おやゆび） ♪つかまえた（てくび）

うつさないために

① 咳エチケット

- ・咳をするときはハンカチやティッシュで口と鼻をおおう
- ・使ったティッシュはすぐにする
- ・マスクを正しくつける

② 流行前のワクチン接種

③ 十分な休養・バランスのとれた食事

④ 適度な湿度を保つ

⑤ 人ごみへの外出を避ける

⑥ こまめに換気をする

② 毎朝体調を確認し、

風邪の症状があるとき、

体調がすぐれないときは

学校を休む

歯科の受診がまだの方は、受診をお願いします

5月に歯科検診を実施し、所見があった方には受診のお知らせをお渡ししています。受診のお知らせを受け取った方のうち、既に受診し学校に用紙を提出された方の割合は、10月24日時点で44.7%と低くなっています。

歯垢や要注意乳歯、歯列の異常などがあった場合に受診のお知らせを出していますが、中でも**齲歯（むし歯）は、放置すると危険です。たとえ乳歯のむし歯であっても、子どもの歯や口の成長に大きな影響を与えます。**

①変色したりへこんだりした永久歯が生えてくる

乳歯の虫歯が歯の根元の「歯髄」まで達すると、永久歯にも影響し、変形・変色した永久歯が生えてくる場合があります。

②他の歯もむし歯になり、口の中にむし歯が広がる

むし歯を放置すると、最近が口の中で広がり、他の歯も虫歯になるリスクが高まります。

③永久歯の歯並びが悪くなる

むし歯になって早期に乳歯を失うと、両隣の歯が傾き、永久歯が生えるスペースがなくなることにより、歯並びが悪くなります。

④顎の発達に影響する

噛むときに痛みがあり、固い食べ物を嫌がることにより、顎が十分に発達しない場合もあります。

お知らせを受け取っていらっしゃる方は、早めに受診をお願いいたします。病院で結果を記入していただき、用紙をご提出ください。よろしくお願いいたします。

感染症対策へのご協力をお願いいたします

例年12月ごろから流行するインフルエンザが、早くも全国で広がっています。富士見丘小学校でも、発熱や風邪症状等で欠席する児童が増えてきています。日頃から感染対策にご協力いただきありがとうございます。

運動会が終わり、次は音楽会に向けて練習をしています。疲れがたまる子もいるかと思います。学校では子どもたちの健康観察を徹底し、感染防止に努めてまいります。引き続きご家庭でも体調管理をしていただき、朝から体調がすぐれない場合は無理をさせず、お子様の様子を見ていただくようお願いいたします。また、半袖や半ズボンを着て登校し、腹痛や寒さを訴えて保健室に来る児童がいます。登校の時の服装をお子様と一緒に確認していただき、体を冷やすことが無いようにご留意いただけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。