

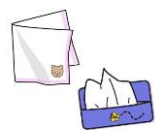


# ほけんだより11月

2018年11月  
南第二小学校  
保健室

朝の冷えこみが厳しくなり、冬が近づいていることを実感します。体が寒さになれていないこの時期は、かぜをひきやすい時期です。しっかり手洗い・うがいをし、かぜを予防しましょう。

手洗い・うがいは、かぜを防ぐために大切なことです。しかし、手洗い・うがいの後、ぬれた手を服でふいている人がいます。きれいに手を洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきとりましょう。



## これも大事なかぜ対策



鼻水をかまずにすすっていたり、そで口でふきとったりしている人もいます。鼻水には、かぜのウイルスがいっぱいふくまれています。いつもティッシュを持ち歩いて、鼻はこまめにかみ、鼻水が手についたときは、せっけんで洗い流しましょう。

## かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？

### 〈飛まつ感染〉

かぜやインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。

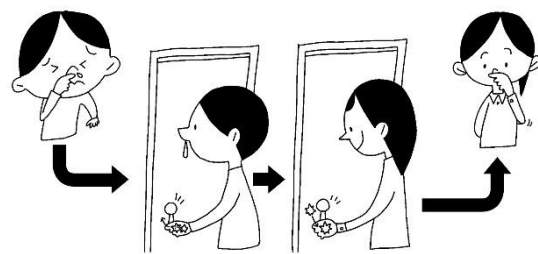
しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。



### 〈接しよく感染〉

インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細菌がいた場合、その飛まつや鼻水にさわると、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接しよく感染」といいます。

たとえば、くしゃみをおさえた手で物にさわると、それをほかの人がさわると、手から口などに入ると感染することがあります。



もっとあげよう歯科受診率  $\sim 100\%$  をめざそう

受診が必要な人 = 182人 受診済みの人 = 91人 50%



残りの半分の人はまだ治りようが済んでいないか、受診報告書が提出されていません。

※昨年度の受診率は 55.1% でした。

1学期の歯科検診で「診察を要する永久歯・乳歯があります」という項目に○がついた手紙をもらった人で、まだ歯医者さんに行っていない人は早めに診てもらいましょう。

歯の治りようが済んだら、学校に受診報告書(黄色の紙)を提出してください。

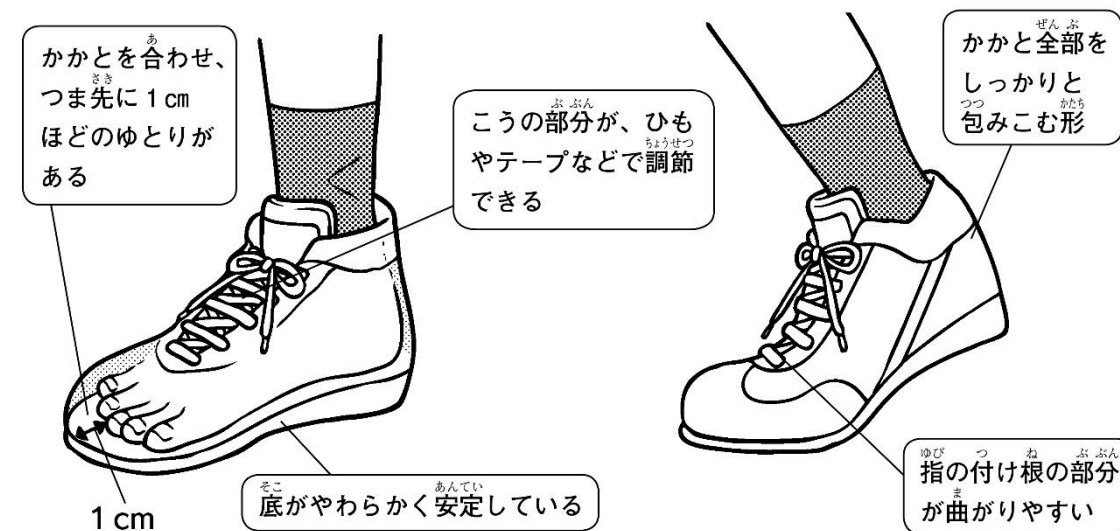
保護者の方へ

受診報告書の再発行をすることもできますので、必要な方は保健室までお知らせください。

かけあし朝礼が始まりました。足をくじいたと言って保健室にくる人もいます。足に合わないくつが、けがのもとになります。足に合ったくつが、自分のくつを見てください。また、くつのかかとの部分をふんで、サンダルのようなはき方をしている人は、自分でけがの原因をつくっています。

## 正しいくつの選び方

自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。また、反対に大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつがぬげやすくなるため、ねんざを起こすことがあります。くつを選ぶときは、つま先に1cmほどゆとりがあるものを選ぶようにしましょう。



かかとを合わせ、つま先に1cmほどのゆとりがある

この部分が、ひもやテープなどで調節できる

かかと全部をしっかりと包みこむ形

1 cm 底がやわらかく安定している

指の付け根の部分が曲がりやすい