



11月になりました。11月8日は「立冬」。暦のうえでは冬が始まります。寒さへの対策の準備が必要になってきます。また、11月は語呂合わせが良く、『いい〇〇の日』がたくさんあります。もし、私(自分に当てはめてみてください)なら、どんな〇〇になるでしょう???

たとえば、11月8日「いい歯」・11月9日「いい空気(換気)」・11月10日「いいトイレ」……11月26日「いい風呂の日」などなど…。

◇11月8日「いい歯」：みなさん、歯医者さんに行きましたか？

歯医者さんで、教えてもらったブラッシング法を毎日、ていねいに行っていますか？残念ですが、歯科の受診票はまだ回収できていません。もし、受診はしたけど、受診票を失くしてしまった、という人がいれば、保健室に直接報告に来てください。また、もし「昨年、歯医者に行ったので、今年は行く必要がない」と思っている人がいれば、その人も保健室に来てください(昨年と今年のむし歯の部位を確認します)。

今回、歯科の校医の先生が「むし歯の可能性がります」と指摘された部位を提示し個別の受診票を配布します。昨年の歯は治療したかもしれませんが、また違う歯がむし歯になっている可能性もあります。また、まだむし歯ではないけれど、歯垢が歯石に変化していて、歯や歯肉には



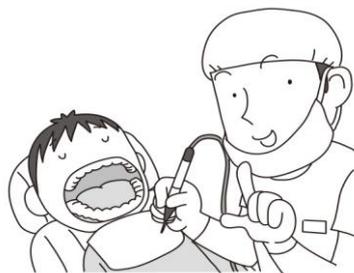
よくない状態に陥っているかもしれません。人によっては「歯医者さんでむし歯はありません」と言われる人もいるかもしれません。しかし、むし歯の可能性がある場合はきちんとみてもらっておいた方が安心です。

ほおっておいてむし歯がどんどん進行して痛い思いをしたり、治療する部位が増えてしま

うより、1回2回の受診で済む方がよいと思いませんか？

今回、受診票をもらった人は、ぜひ早めに歯医者さんに行きましょう。

今回、受診票をもらわなかった人は、ていねいな歯みがきを継続しましょう。お昼休みもできれば歯みがきをした方がよいです。歯みがきをすることで「歯・口の健康」を維持することはもちろんですが、かぜやインフルエンザなどのウィルスからも身体を守ることができます。



◆今年ラグビーのワールドカップが日本で開催されたというニュースはみなさん、知っていますね。たくさんの方が日本を来られた影響で、ウィルスも人と一緒に移動することとなり、インフルエンザがすでに広がっています。



かぜやインフルエンザにかからないために、手洗い(きれいなハンカチでふく・タオルは家族の人とも共有しない)・うがい・歯みがき・バランスのとれた食事・十分な睡眠・予防接種など、今一度できることを確認しましょう。

インフルエンザ



早めの予防接種を

特に3年生のみなさん!! 去年の流行を思い出してください。大切な試験の日に、ベストな体調で臨めるように、今年は、しっかり対策をとりましょう。

それでも、かかってしまったら、「インフルエンザのためお休みをします」と、欠席の連絡をしてください。よろしくお願いします。

※インフルエンザは「出席停止」となります。そのため以下のような基準があります。ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は、登校してもらって大丈夫です。

登校は
できません

解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止!



例

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
☹️ 発症	😊 解熱	→				🏫 登校OK		
☹️ 発症	→			😊 解熱	→		🏫 登校OK	

解熱後もウィルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

インフルエンザの診断を受けたら、
学校へ連絡してください。 ▶▶▶

TEL: _____