



令和6年12月1日
さいたま市立つばさ小学校

12月の保健目標 『手洗い、うがいをしっかりしよう』



日に日に寒くなってきましたね。かぜをひいている人が増えてきました。かぜの予防には、うがい・手洗いのほか、バランスのよい食事と十分な睡眠で、ウイルスに負けない体をつくりましょう。もうすぐ冬休みです。寒さに負けず、元気な毎日を過ごしましょう。



5年生、歯科巡回指導実施



11月12日、5年生を対象に「歯みがき名人になって健康な歯肉をつくろう～“みがいている”から“みがけている”へ～」というテーマで歯科衛生士の方から健康な歯肉と歯肉炎の見分け方、歯肉炎を予防するための正しい歯みがきの仕方を教わりました。歯垢の染出しでは、歯みがきしてきたのに赤く染まっている部分が多く、驚いている児童が多くみられました。正しい歯みがきのポイントを教わり、鏡を見ていねいにみがいていました。「みがいているつもりでみがけていなかったからこれからは正しい歯みがきをしたい」「健康な歯でいつづけたい」などの感想がありました。ご家庭でも正しい歯みがきを続けてください。

は 歯みがきのポイント！



けさき は
毛先を歯に
きちんとあてる！



かる ちから
軽い力で
みがく！



こきざみに
うご
動かす！

秋の歯科健診が終了しました！

疾病通知をもらった人は冬休みを利用して治療をしましょう。また、春の健康診断で歯科以外の疾病で通知をもらっていて受診ができていない人がいましたら、同じく受診をしていただくことをお願いします。

『冬休み歯みがきカレンダー』を冬休み前に配付します。
歯みがきカレンダーで歯みがきの習慣をつけ、みがき方の見直しをしていきましょう！イラストは保健委員会が書きます。

冬休みは
治療の
チャンス！



まも せきエチケットを守ろう！

寒くなってきた、空気も乾燥してくると、風邪や感染症にもかかりやすくなります。せきエチケットも大切な感染症対策です。せきやくしゃみが出るときは意識してできるとよいですね。

せきやくしゃみが出ているときはマスクをする

くちもと鼻をおおう

手でおおったときはすぐにあらう

冬に気をつけたい子どもの感染症

ロタウイルス感染症	RSウイルス感染症	インフルエンザ
<p>特徴 白っぽい下痢便が出る</p>	<p>特徴 呼吸器に感染。小さいお子さんでは肺炎などの危険も</p>	<p>特徴 A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる</p>
<p>症状 下痢、嘔吐、発熱など</p>	<p>症状 ひどいせきや喘鳴などが出ること</p>	<p>症状 突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など</p>
<p>注意点 排泄物や嘔吐物からも感染する。脱水に要注意</p>	<p>注意点 基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意</p>	<p>注意点 感染力が高い。稀にインフルエンザ脳症を起こすことも</p>

もしインフルエンザにかかったら

登校は発症後5日
解熱後2日を過ぎてから

しっかり休む
熱が下がってすぐに登校はできない

