



保健だより 11月



11月から3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。少し水が冷たく感じる季節になりましたが、石けんをつけて正しい手洗いで予防しましょう。



納場小学校でも6月・9月にインフルエンザの流行がありました。これからが季節性のインフルエンザの流行期になります。予防しましょう。

☆インフルエンザにかかったときの出席停止期間の一覧です。目安ですので症状が軽快していない場合は、無理せず自宅療養をしましょう。

感染症流行の季節がやってきました。

うつらない・うつさないための
キホンを確認！

手洗い

手のひら・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合		解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症後2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目		登校OK		
発症後3日目に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症後5日目に解熱した場合						解熱	1日目	2日目	登校OK

☆おうちでの朝の健康観察を引き続きお願いします。体調がいつもと違うなど感じたら、体温を測るなどして様子を確認するようにお願いします。気になる様子がある場合は、連絡帳で様子をお知らせください。

11月8日は「いい歯の日」です。小学生の歯は、変化がもっとも大きい時期です。歯が抜けたり、新しい大人の歯が生えてたり、変化のある時期なので、自分の歯の様子を鏡で見てください。生えたとの歯は、むし歯になりやすいので、みがき残しのないようにていねいにみがくようにしましょう。



☆おうちの方へ☆

10月上旬に「歯科検診未受診者へのお知らせ」を配付しました。早速、受診結果報告書を提出いただきありがとうございました。まだ受診されていない人は早めに受診されますようお願いいたします。