

のびのび

令和元年度 11月号

香川県立香川東部養護学校

すっかり日暮れが早くなりました。これからの季節は、インフルエンザや感染性胃腸炎に気を付けましょう。11月は若竹祭があるので、元気に過ごしましょう。

インフルエンザの季節です

＜予防のポイント＞

- ① **うがい、手洗い**
- ② **換気**（1日2回は空気を入れ替えよう）
- ③ **咳エチケット**（咳が出る人は、マスクをつけましょう。）
- ④ **睡眠、バランスの良い食事**
- ⑤ **予防接種**（11月～）
- ⑥ **なるべく人混みに行かない**（外出時マスクを着用する）

インフルエンザと診断されたら、発症日
0日～5日間は出席停止になります。

*毎朝の体温チェックをお願いします。



11月6日 歯科検診があります

今年度2回目の歯科検診があります。

いつも、ていねいに歯みがきをしていますか。

うがいができる人は、ぜひ歯みがき粉を使用しましょう（フッ素により歯質を強くする）。

治療のお知らせをもらったら、必ず受診しましょう。そのままにしておいても、むし歯は治りません。また、歯肉炎になると歯石や口臭につながります。

歯ブラシは、毛先が開いてないか定期的にチェックし、歯2本分の大きさ
までにしましょう。



スクールバス利用児童・生徒にお願い

バス内でのインフルエンザ感染予防の観点から、11月～3月の間は、なるべくマスクを着用していただきますようよろしくお願いします。マスクが着用できにくいお子さんは、この限りではありません。

うがいの効果について



うがいは、口内のバイキンを体外に出したり、のどのうるおいを保って、バリアの働きを助けてくれる効果があります。

インフルエンザ予防に効果が薄いと言われるのは、感染力が強くウイルスが早い時間で体内に入るためとされていますが、しないよりはした方が、他のかぜや扁桃腺炎予防にも効果があります。

おすすめは、朝起きてすぐ、外から帰った時、人混みに行った後などです。

1日3回程度、できるだけ上を向いてゴロゴロと水でうがいをしましょう。

バイキンは閉め切った室内や人の咳、手や物を介して感染するので、年間を通してうがいをするといいですね。

体温の測り方

体温計は、わきの中心部に下から差し込むようにしましょう。

中心部がずれると、低い値が出てしまいます。

また、わきに汗をかいているときは、タオルなどでふきとってから測るようにしましょう。



若竹祭 歯科相談実施

若竹祭で10～12時の間、歯科衛生士さん2名が歯科相談をしてくれます。

歯のみがき方や困っていることなど気軽に相談してみましょう。場所は、保健室です。

