



ほけんだより 11月号

令和5年11月
東岩槻小学校
保健室

日が落ちるのが早くなって、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。日中との気温差も大きく、体調を崩しやすい時期です。

インフルエンザは冬から春に流行するというのが定説でした。しかし、今年度は時期に関係なく全国的に大流行しています。現在、岩槻区内でも学級・学年閉鎖をしている学校があります。予防の基本は、手洗い・うがいです。外から室内に入ったとき、家に帰ったとき、食べる前などに、しっかりと手洗い・うがいをしましょう。

11月のほけんもくひょう **かぜを予防しよう**

インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまりみられません。

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら、電話で連絡を入れてから、病院で診てもらいましょう。

インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



予防接種について

発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。

保護者の方へ

①10月26日（木）に**歯科健診**を実施しました。**治療や相談が必要な場合のみ、ピンク色の用紙をお渡しします**ので、早めにご受診ください。（治療後ピンク色の用紙は学校へご提出をお願いいたします。）

なお、学校の歯科健診は、短時間で不十分な設備の中実施しているため、受診先の診断結果と違いが生じることもあります。ご了承ください。口内の異常を早期発見するためにも、かかりつけ医での定期健診をお勧めします。

②**緊急連絡先に変更**がある場合は担任までお知らせください。

また、仕事が休みだったり、普段と違う場所にいたりする場合は、お子さまに伝えておいていただくと、万が一の連絡の際スムーズになりますので、よろしくお願いたします。

ししゅんきほけんきょうしつ
4年生 思春期保健教室 10月14日(土)

がっこうこうかいび さいたまけんじょさんしかい しちくたんとう じょさんし めい こ
学校公開日に、埼玉県助産師会さいたま市地区担当の助産師3名にお越しいただき、
ねん くみ ししゅんきほけんきょうしつ じっし
4年1組で思春期保健教室を実施しました。

ワークシートを用いて、自分のからだで大切に思うところを考えたたり、プライベートゾーンを確認したりしました。また、「からだの自己決定権」という大事なワードを
おし かくにん かくにん じ こ けっていけん だいじ
教えていただき、その意味も学びました。



は じゅぎょう まえば だいさくせん
2年生 歯の授業「前歯ぴかぴか大作戦」 10月24日(火)

ねんせい まえば だいさくせん だい は じゅぎょう おこな うえまえば ほん
2年生で、「前歯ぴかぴか大作戦」と題して歯の授業を行いました。上前歯4本を
そめだ まえば よご ぐあい のこ かくにん かくにん
染出しして前歯の汚れ具合やみがき残しを確認し、どのようにみがいたら前歯がきれいになるかを考え、実際にみがく練習をしました。

