

ほけんだより 11月

宮城県立西多賀支援学校
保健室
令和3年11月8日

11月7日は『立冬』です。日に日に風も冷たくなり、冬の兆しも見え始めてきました。

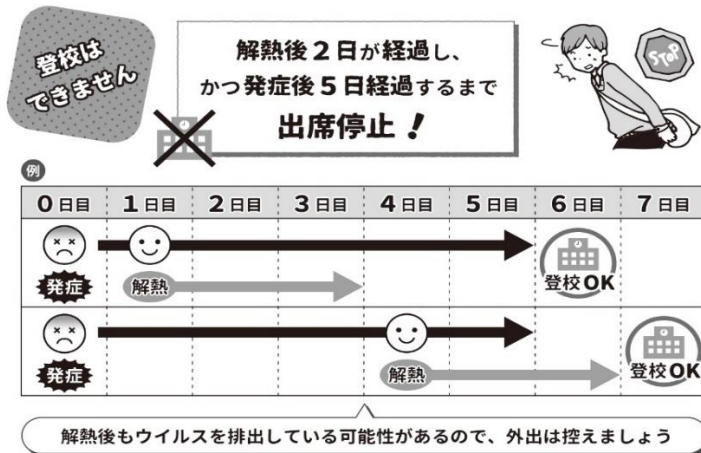
これから新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザや感染性胃腸炎などの様々な感染症が心配されます。引き続き、手洗い、換気、せきエチケット、十分な睡眠と栄養などの基本的な予防をしっかりと行い、体調を整えておきましょう。少しでもおかしいと感じるときは、無理をしないこと、早めに休養を取ることをお勧めします。



インフルエンザワクチンの接種について

例年インフルエンザの流行は11月頃から始まり、3月頃まで続きます。インフルエンザワクチン接種をすると、抗体は接種1～2週間後から上昇し、5か月後くらいまでは効果があると言われています。インフルエンザワクチンを接種する予定の方は、早めの接種をお勧めします。

インフルエンザにかかったときは…



診断を受けたら必ず学校に連絡をお願いします。出席停止期間については主治医・掛かり付け医の指示に従ってください。

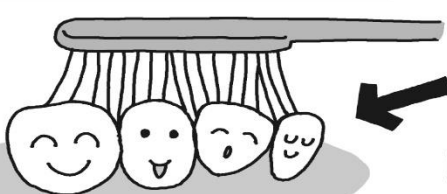
インフルエンザ以外であっても、「～感染症」や「感染する可能性がある」などの言葉が医師からあった場合は、学校にご連絡ください。出席停止となる場合があります。

また、児童生徒本人に限らず、ご家族が感染症に罹患した場合にも、必ず学校にお知らせくださいますようお願いいたします。

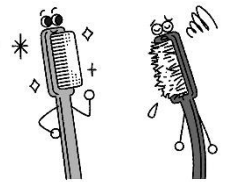
11月8日はいい歯の日

歯をみがくときの力加減に気をつけて!

○ 適度な力加減の場合



× 力が弱すぎる場合



× 力が強すぎる場合



歯をみがくときは150～200gくらいの軽い力が適正で、歯ブラシの毛先が広がらず、きちんと歯面に当たります。力が弱すぎると毛先が届かない部分が増えますし、力が強すぎると毛先が押されて開いてしまい、汚れを効果的に落とせないばかりか、歯肉を傷つけることもあります。