



令和5年12月1日 上之郷小学校 保健室

2023年ものこり1か月! どんない年でしたか?

12月はいよいよ寒さも本番をむかえます。冬休みには、クリスマスやお正月もあって楽しみやワクワクなことがたくさんつまっていますね。

今年の冬至は12月22日です。1年の中で一番夜が長く、その日にゆず湯に入ったり、カボチャを食べたりすることで風邪を引かなくなると言われています。ゆず湯で体を温め、カボチャで栄養をたくさんつけ、1年の終わりを元気いっぱいに過ごしましょう。

発症日を入れてね

元気回復

登校再開日早見表

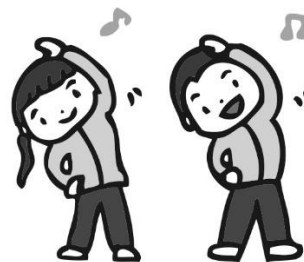
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★		🦠			症状軽快		登校再開	
🦠	<p>コロナもインフルもここは同じ</p> <p>基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」</p>						<p>コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」</p> <p>インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」</p>		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開

足湯でリラックスタイム

足の血行がよくなり、温まった足の静脈血が心臓に戻り、効率よく体全体が温まります。



さむいけど、うんどう! びょうきをよぼう



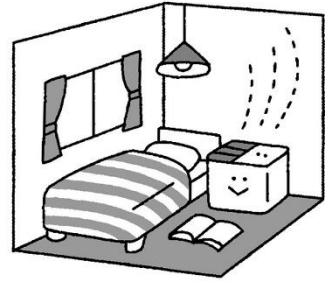
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく^{やす}休む
(あたたかくして^{はやね}早寝しよう)



しっかり^た食べて^{えいよう}栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を^{しつない}適度な^{てきど}温度・^{おんど}湿度に^{しつど}
(^{おんど}温度21~24°C、^{しつど}湿度60% ^{ぜんご}前後)

保護者の方へ

10月26日に学校保健委員会が開催されました。

学校保健委員会とは、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方と、学校職員、保護者代表の方、教育委員会などが集まり、意見交換や協議をし、学校、家庭、地域が一体となって、子どもたちの健康づくりをすすめていくために中心となる組織です。

学校からは、健康診断の結果や、学校でのけが・病気の様子、本校で行っている取組みについて報告し、学校医・学校薬剤師の先生方から、ご指導ご助言をいただきました。

また、先日は保護者の方からも貴重なご意見をいただき、ありがとうございました。学校医の先生方からご返答をいただきましたので、報告いたします。

〈保護者様からのご意見〉

○まだ乳歯が抜けていないのですが大丈夫でしょうか？(小1保護者様)

(学校歯科医 道幸先生より)

概ね4~8歳程度で永久歯が生えれば良いと言われていますが、中には9歳で生えてきたというお子様もいます。気を付けたほうが良いことは、

①乳歯が抜けない間に永久歯が生えてきて、乳歯が邪魔をして永久歯が変な方向に生えてきている。

②通常は大体左右同時に生え変わるが、生え変わる時期にあまりにも差がある。

このような場合は、一度受診することをおすすめします。

また、最近は概ね良好なお子様が多いですが、むし歯が多い子は多い、と二極化している傾向にあります。乳歯が虫歯になった場合、「生え変わるからいけるだろう。」と思われるかもしれませんが、生えてきた永久歯にも影響を及ぼすので、放置せず治療された方が良いでしょう。