



気温が下がり、乾燥した日が続く秋は、かぜやインフルエンザが流行る季節です。空気も乾燥してきて、菌やウイルスの活動が活発になります。「てあらい・うがい」をしっかりこない、この冬も元気に過ごしましょう。
また、冬も水分補給が大切です。水筒を忘れずに持ってきましょう!



感染症が流行しやすい季節が始まりました!

うつらない・うつさないための基本! ご協力よろしくお願ひします

手洗い

手の平・爪・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗いましょう。



咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。

風邪気味のときには、**マスクを着用**して周りにうつさないようにしましょう。



体調の確認

発熱や咳・鼻水などの風邪症状があるときは、無理せず休みましょう。



感染性胃腸炎が増えています

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、

ひどいときには10回以上になる場合も。

症状は1～2日でおさまることが多いです。

もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

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。食事の前や

トイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。





かんき 換気のギモン Q & A



Q.

エアコンがついていれば
換気はいらないでしょ？

A.

換気機能のないエアコンだと
室内の空気を温めたり冷たく
してまた戻しているだけ。有
害物質は出ていかないの
換気が必要です。

Q.

換気すると寒い、窓はちょっ
とだけ開けておけばいいよね？

A.

10~20cmを目途に。常時換気
が理想ですが、気温が下がり
ぎるとかえって風邪をひきやす
くなるので、30分に1回など時
間を決めて、寒さ対策も万全に。

Q.

換気扇を回しておけば
十分？

A.

特にたくさんの人が集まる
教室の換気は、換気扇だけ
では追いつかないことが多
いです。窓を開ける換気も
併用しましょう。



「いい歯の日」ということで、今月は歯の健康にも意識してみましよう！
お子様の歯の状態はどうか？学年が上がるにつれて、仕上げみがきな
どを保護者の方がする機会は減ってきていると思います。お子様の口の中
の状態、歯のみがき方を一緒に確認したり、この機会に仕上げみがきをする
日を設けてみたり…など、コミュニケーションを取りながらご家族で歯の
健康について取り組んでいただけたらと思います。

① みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使
うときれいに取れるよ。

② みがき残しやすいところ ②

歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐ
きが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45
度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

③ みがき残しやすいところ ③

奥歯の裏やかみ合わせの溝



奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにする
と毛先が届きやすいよ。奥歯のかみ
合わせの溝は、歯ブラシを90度
にあてていてねいにみがこう。

④ みがき残しやすいところ ④

前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかと
でかき出すようにするといよ。上の
前歯の裏は、歯ブラシを縦に
して1本1本みがこう。