

# ほけんだより 11月号



令和6年10月31日(木) 鳥飼東小保健室 ★おうちの方と一緒に読んでね★

## マイコプラズマ肺炎って？

最近、マイコプラズマ肺炎にかかる人が増えています。



### 症状

- ・せきが長く続く
- ・熱が出る
- ・のどが痛い
- ・頭痛 など

### かかったら

薬(抗菌薬)を飲む。水分補給しながら、家で体をゆっくり休める。

※潜伏期間が2~3週間あるので、症状がなくなっても、病原体が体の中に残っている可能性があります。

しばらくはマスクをつけて、他の人にうつさないように気をつけましょう。

### 予防するには

手洗い・うがいやマスク、消毒をして防ぎましょう。



インフルエンザや新型コロナウイルスと同じように、気をつけよう！

## 11月8日は「いい歯の日」

6月の歯科検診で受診のお知らせを渡した人…52人

歯科医院の受診結果を学校に提出した人…14人(10/28現在)

早めに受診して、歯の健康を守りましょう！



歯みがき週間：11月11日(月)~15日(金)



持ち物：歯ブラシ・コップ

(きんちやく袋に入れる。毎日持って帰る。)



※歯磨き粉はもってきてもらいませんが、友達と貸し借りしません。

# 11月の保健行事予定

ついでち きん 1日(金)	しょくもつ かんけいしよるいはいふ たいしようしゃ 食物アレルギー関係書類配付(対象者のみ)
11~15日	は しゅうかん 歯みがき週間
27日(水)	しゅうがくじけんしん 就学時検診
11月下旬	しょくいふ しどう かくかくねん 食育ミニ指導(各学年)

## よくかんで食べよう「ひみこのはがいーぜ」

よくかむと体からだにいいことがいっぱい!



- ① 肥満ひまんを予防する(食べすぎたべすぎを防ぐ)
- ② 味覚あじの発達はつたつ(食べ物の味がよくわかる)
- ③ 言葉ことばの発達はつたつ(筋肉きんにくがつき、言葉をはっきり話せるようになる)
- ④ 脳のうの発達はつたつ(脳のはたらきのうがよくなる)
- ⑤ 歯はの病気を防ぐ(唾液だえきがたくさん出て、むし歯むしばを防ぐ)
- ⑥ がんがんを防ぐ(唾液が発がん物質はつぶつちゆうわを中和してくれる)
- ⑦ 胃腸いちょうの働きはたらをよくする(消化しょうかや吸収きゆうしゆうがよくなる)
- ⑧ 全身ぜんしんの体力向上たいりよくこうじよう(体力がついてがんばる力ちからが出る)

よくかんで食べるために



ひとくち かい  
一口30回を  
めやす  
目安にかもう



「ながら食べ」は、  
食事に集中でき  
ず、かむ回数かいすうが  
へるのでやめよう

### 保護者の方へ

- 朝晩は冷えるようになってまいりました。お子さんに上着を持たせるなど、衣服の調節ができるようにご配慮ください。
- 出席停止となる感染症と診断された場合は、速やかに学校までお知らせください。また、回復し登校する際には、登校届の提出をお願いします。
- 歯みがき週間<11月11日(月)~11月15日(金)>について、持ち物の用意や声掛けをお願いします。