

ほけんだより



令和元年 11月 1日

都立八王子特別支援学校

校長 井上 美保

保健室 櫻井・柳野

秋も深まり、朝夕はめっきり冷え込む様になりました。日中との気温差により、体調を崩しやすい季節になります。インフルエンザや胃腸炎など感染症も流行しやすいため、しっかりと手洗い・うがいをしましょう。

11月保健行事

- 6日(水) 小高・体位測定
- 7日(木) 中・体位測定
- 11日(月) 小低・体位測定
- 13日(水) 療育相談 PM



11月8日 いい歯の日

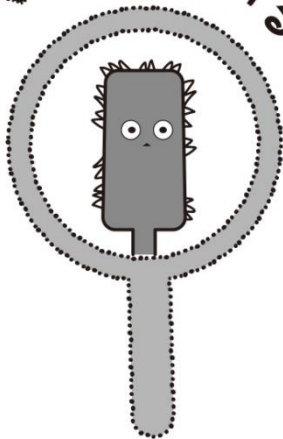
口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。

- 食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか？

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック！



今使っている歯ブラシ後ろ側から見てみよう



後ろからはみ出て見えるくらい毛先が広がっていたら要注意！ちゃんと歯をみがけなくなっているかもしれません。

なぜなら、歯垢を取り除くには毛先を歯にあてる必要があるから。毛先が開いているとうまくあたりません。



歯ブラシ交換の目安は
月に一度。忘れずに！

もし感染症にかかってしまったら・・・



空気が乾燥し始め体調を崩しやすい時期となりました。そうなる心配なのが「感染症」です。インフルエンザを始め、様々な感染症が流行する季節となります。集団感染の防止とお子様の症状の悪化を防ぐため、以下の方法において、保護者の方の御協力をお願いいたします。

その1：受診した医師に確認！

「病名」、「学校を休む必要の有無」、「登校して良い日」を聞いてください。

その2：学校に連絡！

「医師からの診断内容」、「いつまで学校を休むか」、「いつから登校予定か」、「お子様の様子」を学校に御連絡ください。

その3：“治癒連絡表”の記入！

学校感染症にかかった場合は欠席ではなく「出席停止」の扱いになります。登校してもよいことがわかるように、保護者が記入して登校初日に“**治癒連絡表**”の提出をお願いいたします。

※治癒連絡表は4月に全校児童・生徒へ配布いたしました。また本校ホームページからのダウンロードも可能です。保健室にも用紙がございますので、必要な方はお知らせください。

インフルエンザの出席停止期間

登校は
できません

解熱後2日が経過し、
かつ発症後5日経過するまで
出席停止！



例

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
☹️ 発症	😊 解熱	→				→	🏫 登校OK	
☹️ 発症	→			😊 解熱	→	→	🏫 登校OK	

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう