

すこやか

令和3年11月18日

宇部市立吉部小学校



10月に入ってから、日々の寒暖差が大きく、かぜぎみの子どもが増えてきましたが、10月、11月と行事が多い中、子ども達は、いきいきと頑張っています。

現在、県内の新型コロナウイルス感染状況は「ステージⅠ」となっていますが、これからインフルエンザ等、他の感染症も流行する時期を迎えます。引き続き、基本的な感染症対策の徹底をしていきたいと思っておりますので、今後とも朝の検温等のご協力よろしくお願いします。

インフルエンザについて・・・

昨季は、流行が見られなかったインフルエンザですが、今年はインフルエンザが流行するのではないかとされています！！(日本感染症学会より)

《流行が心配される理由》

「ウイルスから体を守ってくれる「免疫」を持たない人が多いため。」

免疫を獲得するには、いったん感染するかワクチンを接種してもらうしかありません。昨季は新型コロナの感染対策が徹底されたことで、インフルエンザ感染者が少なく、一昨年と比べて、全国で報告があった件数が600分の1だったと言われています。しかし、今年は流行した海外地域から国境を越えた人の移動が緩和されれば、大流行する可能性があります。

「コロナ」も「インフルエンザ」も予防策は同じです。

この冬も**マスク**や**手洗い**・**消毒**を続けてみんなで乗り越えていきましょう。



《インフルエンザ予防接種》

インフルエンザワクチンの効果が出るまで**2～3週間**ほどかかるので、希望する人は、早めに打つことをお勧めします。10月から接種が始まっており、近くの医療機関で受けられます。

感染症対策として常時、
換気を行っています！！

授業中の教室内の温度が低くなっています。
体が冷えると免疫力も下がりますので温かい服装で登校するようにしてください。

12月2日(木)は持久走大会！

～運動による事故を防ぐために～

11月16日から練習は始まっていますが、
しっかり朝ごはん・睡眠はとれていますか？



◎朝ごはん

持久走大会当日は、午前中です！！朝ごはんを食べることで体の中でエネルギーが作られます。朝ごはんを食べて、皆さんの力が出し切れるようにしましょう！！

◎睡眠

疲れをとるためには、睡眠は欠かせません。お家での過ごし方を見直し、**9時間睡眠**ができるよう、心がけましょう！

◎体調管理

自分の体としっかり相談をして、いつもとちがうなと感じたら、無理をしないで、走るのをやめましょう！

体調面等、何か気になることがありましたら、いつでもご相談ください

お家での歯みがきは、十分できているでしょうか？



現在は、感染症対策により、給食後の歯みがきやフッ化物洗口の実施を見合わせており、子ども達の歯の健康状態が気になるところです。以下の4つの習慣ができているか、お子さんと一緒にお家で確認されてみてください。また、冬休みには歯みがきカードを配付しようと考えています！！

11月8日は「いい歯」の日

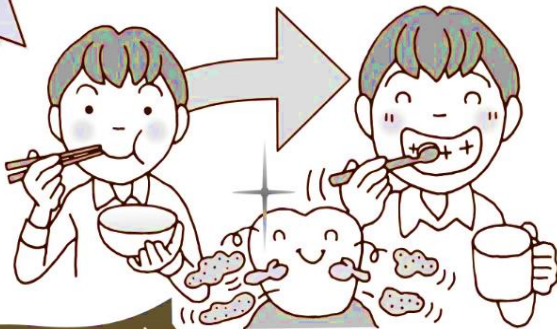
今日から
できる！



に『いいこと習慣』

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし菌も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ！ おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし菌になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし菌を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1～2回はプロの目でチェック



こんないいことが

時々までみてもらえるので、むし菌などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。