

# ほけんだより 11月

11月20日の持久走大会にむけて練習が始まります。おうちでの朝の健康観察を念入りにおこないましょう。また、保護者の方にはお知らせしてあります通り「さくら連絡網」への体温や練習参加について入力をお願いいたします。気になることがありましたらお知らせください。

## 11月8日は「いい歯の日」



食べたらみがく。3分後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。

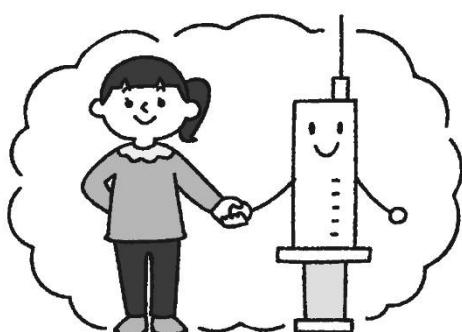


歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

## 感染症予防について

市内ではインフルエンザやマイコプラズマ感染症・新型コロナウィルス感染症などの感染者が出てきています。朝晩の気温差があり、空気が乾燥してきているため、体調を崩しやすい環境となっています。体調の変化に早めに気付けるよう、特に朝の健康観察を念入りにお願いします。

咳や発熱時はまず病院へ行き、検査をしていただけると安心だと思います。症状の悪化や家族・他者へ感染をひろげないためにも、早めの受診と休養をお願いします。



なお、昨年度よりインフルエンザの予防接種の1つに鼻にスプレーするインフルエンザワクチンの接種が始まりました（18歳までの子どもが対象）。注射の痛みを嫌がる子どもでも接種ができると期待されています。インフルエンザが本格的に流行する前に予防接種もできるといいですね。