

# ほけんだより 11月

宮城県立石巻支援学校  
保健室 H28.11.1  
裏面『インフルエンザQ&A』  
\*ぜひ御覧下さい

紅葉の季節ですね。紅葉といえば、真っ赤に色づくモミジやカエデを思い浮かべる方も多いと思います。カエデ科の木の成長はゆっくりで、大人の木になるまでに20年以上もかかります。しかし、その分だけ木材はとても固く、ボウリングのレーンなどにも使われています。

11月8日は「いい歯の日」。子どもたちの歯もカエデと同じで、時間をかけて強くなっていきます。しっかりとした根を張り、丈夫な幹を作れるように、見守っていきましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」



Q.『歯ブラシはいつ交換する?』

- ① 1年ごと ② 1学期ごと ③ 1ヶ月ごと

歯ブラシは、毎日使っているうちに、ブラシの部分がへたってきます。そうすると、せっかく一生懸命に歯みがきをしても、歯について汚れがきれいに取れなくなってしまいます。

歯ブラシを後ろから見たとき、ブラシがはみ出して見えるようになったら、交換しましょう。だいたい1ヶ月ぐらいが目安です。あなたの歯ブラシ、大丈夫ですか?? (正解は③)

## 急な変化に備えて

夜になって、急に子どもの体調が悪くなると、病院も閉まっているのに…と、あわててしまいますね。

かぜなどで体調が悪いときは、かかりつけ医の診療時間内に診察を受け、具合が悪くなったときの対応を聞いておくといいでしょう。

また、各地域に、夜間・休日でも診察を行なう当番医療機関制度や小児夜間急病センターなどがあるので、ホームページなどで調べて、携帯電話に登録しておくで安心ですね。厚生労働省が開設している「小児救急電話相談（#8000に電話すると医師や看護師に相談できる）」も利用できます。

## お知らせ

本校ではインフルエンザによる欠席者はありませんが、体調不良で欠席する人が多く見られるようになりました。体の不調を感じたらなるべく早く診察を受けて、ゆっくり体を休めましょう。

なお、登校後に体調が悪く、熱が37.5℃以上ある場合はスクールバスに乗車させず、お迎えをお願いすることになりますので、御了承ください。

最近、病院の検査でインフルエンザかそうでないか、また、ウイルスのタイプ（A型かB型か）まですぐに診断してくれます。

インフルエンザと診断が出た時には、速やかに学校にお知らせください。夕方5時以降の連絡となった場合、その日は出席ではなく欠席となりますのでお気をつけください。