

たんぼぼ



令和2年10月29日

三本木小学校 保健室

2学期に入ってから、マスク忘れが目立ちます。忘れ物がないよう家庭でのお声かけをお願いします。



「わたしの健康カード」を配付します！



本日、「わたしの健康カード」(黄色)と一緒に「健康診断結果のお知らせ」を配付しました。

- * 10月の身長・体重・肥満度・視力(対象者のみ)を確認されましたら、表紙にハンコ又はサインをし、11月6日(金)までに提出してください。
- * 10月の視力検査の結果、B以下のお子さんには、10月13・14日付で眼科受診のお知らせを出しています。視力の低下は、近視だけでなく、まれにですが視神経の病気の可能性もあります。眼科での精密検査をお勧めします。
- * 1～3年生には成長曲線、4年生以上には、身長と体重ののびを記入する欄があります。よろしかったら、親子で一緒に作業して、お子さんの成長をご確認ください。
- * 「健康診断結果のお知らせ」は返却不要です。受診済みのものも記載してありますが、医療機関からいただいた結果については保健室で一括管理しております。

♪ 今一度確認をお願いします ♪

☆ランドセルに入っていますか？

* 予備のマスク(複数枚あると安心ですね)

* ビニール袋2～3枚

(鼻をかんだティッシュを入れます。)

☆登校前の検温・健康観察を引き続き強化してください。

体調不良の場合は、体温にかかわらず、早退させることがあります。

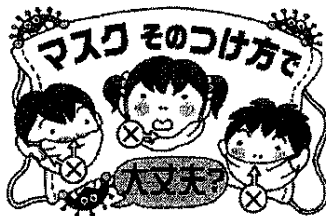


マスクで新型コロナは防げるのか?!

東京大学の教授らが、新型コロナウイルスを使った実験で、マスクに一定程度の防御効果があることが証明されたと発表しました。

ウイルスを吸い込む量は、マスクなしの場合に比べて、布マスクでは60～80%、不織布マスクでは50%まで抑えられたということです。マスクをつけることでウイルスを吐き出す量が減ることも分かりました。(10/22 付報道)

マスク着用に加え、手洗い、手指消毒、免疫力を高める生活(早寝早起き朝ごはん)で、この冬を乗り切りましょう。



～11月8日はいい歯の日～

歯を大事にしていますか？ 食事では、一口30回よくかんで食べよう！



歯は鉄より硬いって本当？

① 本当だよ。歯の表面をおおっているエナメル質は、鉄よりも硬いんだ！



物の硬さを表す「モース硬度」という単位では…

チヨーク	鉄	エナメル質	ダイヤモンド
1	4	7	10



でも、硬くて丈夫な歯にも弱点があるよ。それが、齲！

口の中にある細菌が糖分をえさにして作り出した酸で、エナメル質が溶かされてしまうんだ

やっぱり、歯みがきが大切だね



むし歯の治療が済んでいないお子さんには、冬休み前、再度受診勧告する予定です。



家庭における健康観察表（十和田市立三本木小学校） 11月

年 組 番 氏名 _____

1. 毎朝、体温を測って記録してください。
2. このカードは、提出を求めることがあります。1ヶ月間は保管をお願いします。
3. 風邪症状（発熱・頭痛・倦怠感・食欲不振・鼻水・鼻づまり・のどの痛み・咳やくしゃみ）がある場合は出席停止です。
 ※①アレルギーなどが原因で症状が出ている場合②受診して医師から登校してもよいと言われている場合は登校してもかまいませんが、連絡帳等でお知らせください。
 ※風邪症状が4日以上続いた場合は、上十三保健所内（0176-22-3510）へ連絡し、学校へもお知らせください。

月日	曜日	朝の体温 (℃)	健康状態	
			○か×	症状 及び 病院や保健所での指示など
例	例	36.4	×	鼻水が出ているので、受診したところアレルギーと言われた。
例	例	36.5	○	
11/1	日			
11/2	月			
11/3	火			
11/4	水			
11/5	木			
11/6	金			
11/7	土			
11/8	日			
11/9	月			
11/10	火			
11/11	水			
11/12	木			
11/13	金			
11/14	土			
11/15	日			
11/16	月			
11/17	火			
11/18	水			
11/19	木			
11/20	金			
11/21	土			
11/22	日			
11/23	月			
11/24	火			
11/25	水			
11/26	木			
11/27	金			
11/28	土			
11/29	日			
11/30	月			