



いよいよ冬も間近となってきました。子供たちが寒さにも負けず「中野第一オリンピック」に向けて頑張っているのが、保健室まで伝わってきました。心身ともに逞しく成長している様子が見られます。「中野第一オリンピック」が終わり、ほっとした気持ち大きいと思います。疲れているときは体調を崩しやすいです。睡眠や食事など、いつも以上に健康的な生活を送るよう気を付けて頂けるとありがたいです。

10月下旬はインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症ともに校内の感染者数が増えました。頭痛、のどの痛みなどある場合には、無理して登校せず、自宅で早めに療養していただくと、早期回復にもつながります。御家庭でも登校時にお子様の健康観察をしていただくと助かります。

朝の健康観察をお願いします

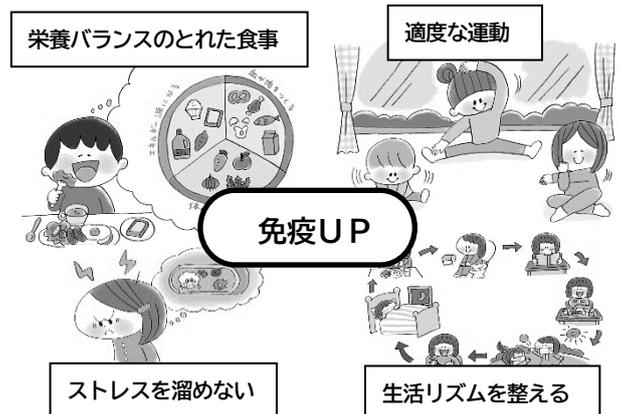


◆学校ででている感染症は…

病名	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症	溶連菌感染症
特徴	ウイルスが原因となる、呼吸器系の症状が出る感染症です。感染力が非常に高いのが特徴です。予防接種の効果は接種した2週間後から5か月程度です。11~12月中頃までに接種し、流行時期に備えましょう。	初期症状はインフルエンザに似ており、発熱やのどの痛みなどのかぜ症状や嗅覚味覚障害、咳、だるさ(倦怠感)を呈します。発熱や咳など、通常の風邪と見分けがつきにくいことが多いとされています。	溶連菌は何種類もあるので、何度も罹ります。小児で特に注意を要するのが、咽頭炎を起こす「A群β溶血性連鎖球菌」です。
潜伏期間	1~3日間	現在主流のオミクロン株は、1~3日	2~5日間
症状	38度以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など急激な強い症状	発熱、鼻水、咳、せき、頭痛、のど痛、下痢	咽頭痛、発熱 嘔気、舌が赤くポツポツする、扁桃腺の腫れ

◆免疫力を高めましょう！

体内に侵入したウイルスや細菌などの「異物」を攻撃し、排除する働きを「免疫」と言います。免疫には個人差があり、同じような環境で生活して同じように行動しても、風邪をよく引いてしまう人とあまり引かない人がいるのはそのためです。感染症が特に流行しやすいこの時期、手洗いなどの対策と共に、免疫の力を少しでも高めておく事も予防の基本となります。



## ◆登校届

感染症にかかった場合、病名、通院された医療機関名、療養開始日、登校開始日を保護者の方が御記入いただき、学校まで御提出をお願いいたします。学校に御連絡いただければ、登校届をお渡しすることが可能です。また右記 QR コードから学校ホームページの登校届がダウンロードできます。御活用ください。



登校届

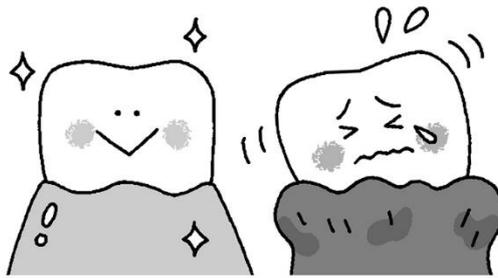
## ◆11月8日はいい歯の日

春の歯科検診では全体の8%の児童におし歯がみられましたが、秋の歯科検診では3%に減少していました。学校歯科医の先生方から、歯がきれいな児童が多いとお褒めの言葉をいただきました。その一方で、歯肉炎が気になる児童がいるというお話もありました。歯肉炎とは、歯の周囲にある歯ぐきだけが腫れている、比較的軽度な炎症のことです。多くの場合、原因となっているプラーク（歯垢）と歯石を除去し、丁寧にブラッシングをすれば治ります。歯科医院での定期検診や御家庭での丁寧なブラッシング、生活習慣の改善が予防につながります。ぜひ、御家庭で実践してみてください。

### しにくえん よぼう けんこうてき しにく 歯肉炎予防！きれいで健康的な歯肉をキープ



しにくえん げんいん は  
歯肉炎の原因は、歯と  
しにく さかいめ しこう  
歯肉の境目にたまった歯垢



けんこう しにく うす  
健康的な歯肉は薄いピンクで引き締まって  
しにくえん しにく あか は  
いる。歯肉炎の歯肉は赤く腫れてブヨブヨ



ていねい  
丁寧なブラッシングを  
つづ 続けることで改善できる  
かいぜん

## 11月の健康診断のお知らせ

### ■11月10日（金）脊柱側弯検診

対象：①5年生

②前年度の結果、再検査と言われた児童

お願い：背中を撮影します。髪が長い児童は、肩に付かない様に、二つ結びやお団子にして結んでください。体育着で行います。

★脊柱側弯症とは、脊柱がねじれに伴って左右に曲がる症状のことを言います。元となる病気がある場合や、生まれつき背骨に変形がある場合もありますが、一番多いのは特発性側弯症と呼ばれる、まだ原因のよくわからないタイプの側弯症です。学校の検診では、三次元モアレ撮影とエックス線画像を用いた検診体に影響を与える事のない検査方法で行います。検査の結果、異常があった場合のみお知らせ致します。