



10月は、前日に比べて朝の気温が急に下がり寒い朝を迎えた日がありました。今年は冬の訪れも早いのではないかと感じます。

夏休み明けから行われている健康診断も、脊柱側彎検診と1年生の心臓検診が11月に予定されており、この二つの検査を受けると、今年度の健康診断が終了します。治療勧告を出してから日にちがたっていますが、用紙をもらった人は病院に行きましょう。特に歯科のむし歯は、進んでしまわないうちに治療をしましょう。

### 11月保健行事予定

- 18日(水) 脊柱側彎検診5年 11:15~12:20 なかよしホール  
13:20~14:40
- 20日(金) 心臓検診 1年・経過観察者 なかよしホール  
8:50~10:20

※欠席した場合には、予備日に保護者引率での受診となります。

今年の冬は、従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加えて「新型コロナウイルス感染症」の予防対策も引き続き注意していく必要があります。これまでやってきた、「手洗い」「咳エチケット」「密をさける」ことが基本になります。症状についても同じようなものがみられます。体調が悪い

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱~高熱	平熱~微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ	×	◎	×

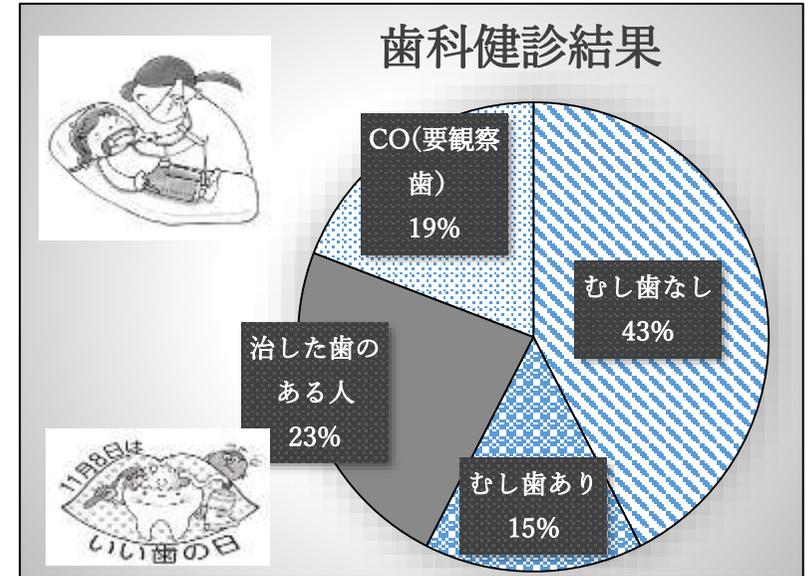
◎: 頻度が高い ○: よくある △: とまどきある ×: あまりない

いときは無理をせずに休むこと、熱が出た時には、自分で判断せずに受診することが大切です。空気が乾燥してくると、のども乾燥しやすくなりますので、「うがい」も忘れないようにしましょう。



うがいは、はき出す時に注意しましょう。

今年度の定期健康診断、歯科健診から石神小全体の結果を載せます。今現在、治療勧告の用紙が戻ってきていて、多くの児童が受診していることを嬉しく思います。まだ受診していない人は、早めに受診するようにお願いします。COは、注意していかないとむし歯になってしまう歯です。食べたらみがく習慣をつけていきましょう。



**大切な歯**  
こんなことをしていませんか?

やあ、私は歯かせ。こんなことをしていると、大切な歯を守れないかもしれないよ。一緒に見てみよう!

**CASE 1** ごはんをよく噛んでいない  
**ここがポイント!** よく噛むとたくさん出るだ液は、歯の汚れを洗い流してくれるよ。他にも口の中の細菌が増えるのを抑えたり、歯の修復を助けたり... だ液は強い味方! ひと口30回噛んで、しっかりだ液を出そう

**CASE 2** 甘いものをダラダラ食べ  
**ここがポイント!** ダラダラ食べていると、口の中がずっと酸性のまま。これは、むし歯になりやすい状態なんだ。時間と量を決めて食べる、水やお茶を飲むなど工夫してみよう

**CASE 3** 寝る前に歯みがきしない  
**ここがポイント!** 寝ている間は細菌を洗い流すだ液がほとんど出なくなるよ。食べカスが残っていると、どんどん細菌が増えるかも! 寝る前の歯みがきは特に大切!