

# げんき 元気いっぱい



2022年11月

天気予報の最高気温が、日に日に下がってきています。太陽が顔をだすとやわらかい陽射しとぬくもりを感じます。本格的な冬になる前に、もう少し太陽の下で遊びたいですね。



## ● 教室・ろう下で「ヒヤッ!!」



天気が悪くて外で遊べない日。みなさんは、校舎内でどのように過ごしていますか？ 次の4つのケースでは、このあとどのようなことが起りそうですか？（1つではないかも）また、どうするとよいですか？ ※部分的にノンフィクションです



ア7ナイカモ隊長

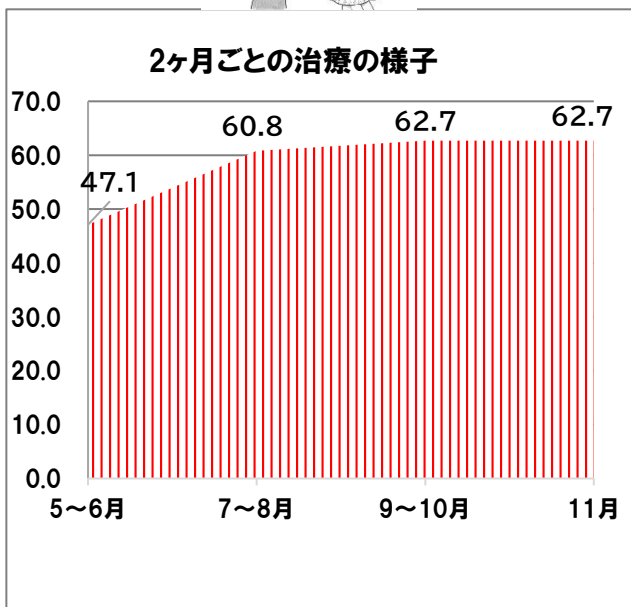
- <ケース1> 教室やろう下で、おにごっこ、おしずもう、じゃれあい。
- <ケース2> 教室でイスをななめに傾けて、後ろの人とおしゃべり。
- <ケース3> ハンカチを忘れ、あらった手を「パッ、パッ」とふる。
- <ケース4> 赤白ぼうしや結んだなわとびをふり回しながら歩く。

## ● むし歯の治療はすみましたか？



右のグラフは4月の歯科検診以降の、むし歯を治療した様子をあらわしています。夏休みまでに約半分が治療を終えています。夏休み以降は、治療が進まず、今は**62.7%**となっています。むし歯は放っておいても治りません。まだの人は今年のうちに治療をしましょう。目指すは100%です！

また、マスク生活で、口呼吸をするようになり、口の中のバイキンが増えやすくなっています。毎回、ていねいなはみがきを意識しましょう。



## ● 新型コロナウイルス 第8波到来!

### そして インフルエンザと同時流行か!?



11月半ばから新型コロナの感染者が増えてきて、ついに第8波に入ったと言われていいます。そして、心配なことに、感染の傾向が小学生～高校生とその家族に増え、なかには熱がなく咳やのどの痛みだけのケースもあるようです。

登校する前には、家の人と一緒に体調をしっかりとチェックし、かぜ症状がある場合は、登校をひかえ、受診することをお勧めします。

それに加えて、ここ数年少なかったインフルエンザが、今シーズンは流行するといわれ、心配が倍増しています。新型コロナもインフルエンザもかかるとつらい病気です。感染しないよう、免疫力を高め、一人一人が予防対策をしっかりとしていきます。

## インフル&コロナに負けない げんきもいもい大作戦!

### ① 手洗い

水が冷たくても、せっけんでしっかりあらおう。最近、石けんが減っていません…



### ③ 保温

体を冷やすと免疫力がダウンします。首、手首を温め、上手にかさね着をしよう。お茶も常温がオススメ。

### ② うがい

ガラガラうがいでのおく奥まできれいに!

### ④ マスク

口と鼻をマスクでガード! マスクから鼻が出ている人、予備のマスクがない人はいませんか?

### ⑤ 換気

寒くなくても換気はしましょう。

### ⑥ 栄養

バランスのとれた食事をし、特にビタミン類(野菜、くだものなど)をしっかり食べて免疫力アップ!

### ⑦ すいみん

いつもより30分でもいいから早く寝ることを意識しよう。寝ている間に免疫力アップ!

### 【保護者のみなさまへ】

日ごろは、新型コロナ感染防止についてご理解とご協力をありがとうございます。これからますます寒くなり、かぜの症状が出てくるが多くなります。学校内での感染が拡がらないよう、ご家庭での体調管理や体調不良時の対応について、ひきつづきご協力をお願いいたします。また、不安なことやご不明な点がありましたら、いつでもご連絡ください。