

# ほけんだより

11月号  
令和4年11月2日 発行  
豊小学校 ほけんしつ



秋が深まり、校庭のケヤキがきれいに紅葉しています。気温が低く、空気が乾燥しているせいか、せきやのどの痛みがある人が10月から増えてきました。今年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症がダブルではやるのではないかとされています。基本的な感染対策に合わせて服装や体調管理に気を付けて過ごせるといいですね。

## 新型コロナウイルス感染症と診断された方へ

陽性と診断された方と同居している方は、濃厚接触者となりますので、下記の待機期間まで外出を自粛してください。



陽性と診断された方の療養期間・同居している方の待機期間について

### 陽性で療養する方の発症日と療養解除予定日

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
症状がある方 発症日	発症日を0日目とし、7日間							療養解除	感染予防対策の徹底		
無症状の方 検体採取した日	発症日を0日目とし、7日間							療養解除			
	発症日を0日目とし、5日間					検査キットで陽性	療養解除	感染予防対策の徹底			
あなたの 場合	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

### 同居している方(家族等)の待機期間

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
最終接触日	最終接触日を0日目とし、5日間					待機解除日	
あなたの 場合	/	/	/	/	/	/	/

◆療養期間中の注意  
・原則、外出は自粛してください。  
・症状が軽快してから24時間が経過した場合、食料品等の買い出しなど必要最小限の外出は可能です。ただし、自主的な感染予防対策を徹底してください。

◆療養解除後の注意  
・療養が解除されても、有症状であった方は10日間、無症状であった方は、7日間が経過するまでは感染リスクがあります。  
⇒高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等は避けてください。  
⇒マスクを着用することなど、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

◆届出対象外及び濃厚接触者の方には保健所からの療養(待機)解除の連絡はありません。

山梨県より 流行状況により変わることがあります

家庭での朝の健康チェックでかぜ症状がある場合は、登校を控えてください。(特に流行期は注意!!)

新型コロナウイルス感染症に感染したら、症状の有無によって療養期間が分かります。家族が陽性になった場合の同居家族は、濃厚接触者となり、自宅待機となります。ご確認ください。療養期間後もウイルスが残っていることがありますので(有症状者は10日間、無症状者は7日間経過するまで)、朝の健康チェックと感染対策をしっかりさせてください。

11月の  
ほけんもくひょう

# いい歯と口をめざそう

みなさん毎日、はみがきはできていますか?歯によごれやおし歯はないですか?11月8日は「いい歯の日」です。

先日、保健委員の子どもたちが、「歯みがきマンとその仲間たち」という演目でおし歯の仕組みと正しい歯のみがき方に関する劇をしました。クロームブックにのせるので各クラスで見てください。おうちに帰ってからも丁寧に歯をみがいてくださいね!



1つでもあてはまる人は要注意! /

あなたは**むし歯**になりやすい?

## 生活チェック!

<input type="checkbox"/> おやつをたくさん食べる	<input type="checkbox"/> 清涼飲料水を1日に2本以上飲む
<input type="checkbox"/> 1日の歯みがきの回数が2回以下	<input type="checkbox"/> かむ回数が少ない(30回未満)

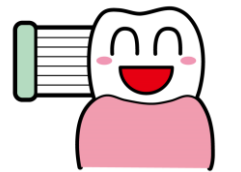
口の中をかがみて確認してみよう

- むし歯はありませんか?
- 歯と歯肉(歯ぐき)の間に白いねばねばしたもの(歯こう)がついていませんか?
- 歯肉はピンク色ですか?



## は歯みがきの3つのきほん

- ①歯ブラシの毛先を歯や歯肉にしっかりあてる
- ②やさしく・こきざみに動かす
- ③歯に合わせてみがく



歯はつるつるになりましたか?



この機会に仕上げみがきもしてもらいましょう。