おうちの人とよんでね。

令和5年10月30日
高浜市立高取小学校
保健室

朝や夜だけでなく昼の時間もだんだん寒くなってきました。衣服で寒さを上手に調節して、かぜをひかないように気をつけていきましょう。

インフルエンザについて知ろう

冬に流行することが多いインフルエンザですが、今年は9月から全国的に感染が拡大しています。どれだけ予防していても、感染してしまうことはありますが、自分にできる予防をして、生活しましょう。

「インフルエンザ」と「かぜ」のちがいって・・・？

	インフルエンザ	かぜ
症状	高熱（38～40度）、頭痛、関節の痛み、寒気、せき、だるさ、鼻水、のどの痛みなど	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱など
症状の現れ方	急激	比較的ゆっくり
症状が出るところ	全身	のど・鼻など体の一部分が多い

毎日できる予防方法をやってみよう！

規則正しい生活	手洗い
○22時までに寝る。 ○メディアは時間を決める！守る！ ○3食きちんと食べる。 ○体を動かす。 ○疲れているときは無理をしない。	外から帰ってきたとき、食事の前、トイレの後、鼻をかんだ後、みんなで使うものを触った後など・・・指の間や手首、爪の間まで意識して洗おう。

保護者の方へ

インフルエンザ等法令で定められている学校感染症に罹患した場合には、欠席ではなく出席停止扱いとなります。下の一覧の感染症に罹患したという医師の診断が出た場合は、医師の指示に従い、療養させた後に登校を再開していただくようお願いします。その際、学校に提出していただく書類はありませんが、速やかに学校へ連絡していただき、医師から指示された休養期間、診断名、症状等をお伝えください。ご協力よろしくお願いします。

エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（SARS コロナウィルス）、鳥インフルエンザ（H5N1）、
インフルエンザ（インフルエンザ様疾患）、 百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎、風疹、水痘、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、新型コロナウイルス感染症
コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の伝染病

たかとりしょう 高取小みんなのからだ

－9月の身体測定の結果（平均）－

平均	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	118.6	21.9	117.7	21.5
2年	124.4	24.7	122.5	22.4
3年	131.2	27.9	129.0	26.1
4年	135.3	32.2	136.5	31.9
5年	141.1	35.9	143.8	37.2
6年	149.0	42.8	149.7	42.9

～肥満度の目安～

肥満度	
－30%以下	高度やせ
～－20%	やせ
-19.9～19.9%	普通
20～29.9%	軽度肥満
30～49.9%	中等度肥満
50%～	高度肥満

※成長には個人差があります。あくまでも目安です。4月の自分と比べて自分の成長を感じてください。

保護者の方へ

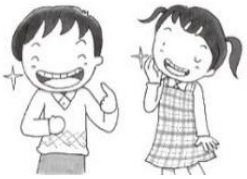
秋の身体測定・視力検査結果配布について

9月・10月に実施した身体測定・視力検査の結果が記載された「発育のようす」を本日配布しました。お子様の発育の様子をご確認ください。また、視力検査の結果がB以下の児童には「視力検査結果のお知らせ」も一緒に配布しました。用紙をもって眼科を受診していただき、担任に提出してください。

なお、4月の「視力検査結果のお知らせ」にて受診済みの児童には今回配布しておりませんので、「発育のようす」を見て結果が気になる方や定期受診されている方は受診をおすすめします。

乳歯のむし歯、放置して OK?

乳歯は永久歯と比べて、歯の周りにあるエナメル質が薄く、歯の質も柔らかいため、むし歯菌の作り出す「酸」に弱いです。また、乳歯のむし歯は痛みを感じにくいこともあり、「様子をみよう」「どうせ抜けるから」と放置されることも多いです。しかし、乳歯のむし歯を放置していると、次に生えてくる永久歯のむし歯や形成不全、歯並び、口臭などのさまざまなことに影響があるとされています。生涯の歯と口の健康のため、子どものうちから正しい歯みがきの習慣を身につけさせるとともに、むし歯があるときには歯科医を受診することをおすすめします。

高取小の現在のむし歯治療率：39.5%　＊10月27日現在

6月の歯科検診後、むし歯や歯肉炎など歯科受診が必要な場合は受診のおすすめをお渡ししています。その後、受診された場合は学校まで受診のおすすめの用紙をご提出ください。よろしくお願いいたします。