KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

発行日 ／ 令和8年11月1日　渡邊 摩也

11月号 ほけんだより

寒くなってくると、風邪や感染症が流行しやすくなります。ご家庭でもお子さんの体調の変化を見ていただき、気になる様子がありましたらお知らせいただけますと安心です。子どもたちが元気に過ごせるよう、手洗いや衣服の調節に気をつけていきます。

11月8日は「いい歯の日」です

今回の歯科健診の結果、「虫歯があります」「虫歯になりかけの歯があります」「歯石があります」など言われた…。「痛がってないけど歯医者さんに行く必要ある？」「様子見でも大丈夫？」と悩まれると思います。大切なお子さまの歯を守るために、気になる症状や健診結果がある場合は、お早めの受診をおすすめします。

虫歯予防で大切なこと



①仕上げ磨きをしましょう

小学校低学年くらいまでは、仕上げ磨きが非常に重要です。

②フッ素塗布をしましょう

フッ素には、歯を強くする。虫歯菌の働きを抑える。再石灰化を促す効果があります。

③ダラダラ食べを減らしましょう

虫歯は「糖分の量」だけでなく、「食べる回数」が重要です。アメ、グミ、ジュース、スポーツドリンクを頻繁に摂ると虫歯のリスクが高まります。

④歯医者さんでの定期健診を受けましょう

虫歯は早期発見がとても重要です。虫歯チェック、クリーニング、歯みがき指導、フッ素塗布などが行えます。

インフルエンザに注意しましょう

今年は、昨年に比べて早い時期の流行が懸念されますので、適切な感染対策を行い、感染拡大を予防しましょう。

ご家庭では、帰宅後の手洗い、こまめな換気、十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけ、体調管理をお願いいたします。発熱や咳などの症状があるときは、無理をせず早めに休みましょう。

	インフルエンザ	風邪
経過	急に38～40℃前後の高熱。	ゆるやかに発症、微熱～37℃台が多い。
症状	高熱や倦怠感、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状。あとから咳、のどの痛み、鼻水などの症状が続いて見られる。	くしゃみ、鼻水、のどの痛み、軽い咳などが中心。発熱を伴うことがある。
合併症	肺炎や気管支炎、脳症などがある。	安静を守ればひどくならない。
感染力	強く、人から人へ急速に広がる。	弱く、だらだらと広がることが多い。

10月感染症報告

・伝染性膿痂疹（とびひ） 2件　・突発性発疹 2件　・流行性角結膜炎（はやり目） 3件