

平成26年10月27日  
尼崎市立武庫小学校  
保健室

## あき ふう よほう 秋から冬へ…かぜの予防をしっかりと！



台風19号が通り過ぎた後、急に朝や夕方が寒くなりました。武庫小では、頭痛やのどの痛みで、保健室に来る人が増えています。かぜがはやり出しそうです。

みなさん、かぜの予防はできていますか？正しいかぜ予防のしかたをしっかりと身につけて、今年の冬はかぜをひかずに過ごせるよう、がんばりましょう！！

## きせつ かぜの季節は、もうすぐそこに



かぜ予防に大切なことを紹介します。いくつかできているかな？



外から帰ったら、手洗い・うがい



じゅうぶんねて、つかれをためない



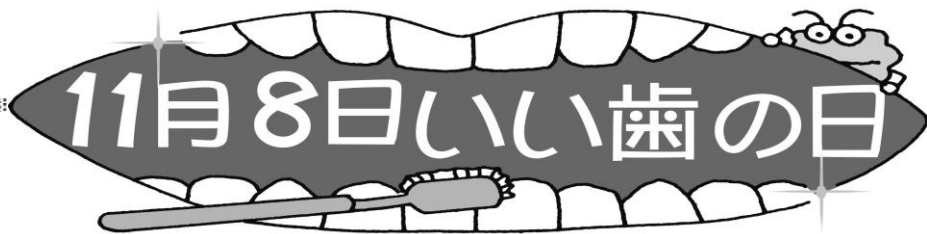
外で適度に運動する



栄養バランスのとれた食事



部屋の空気を1時間ごとに入れかえる



1学期の歯科健診では、全校で126人にむし歯が見つかりました。その中で、歯医者さんで治りようした人は50人。まだ半分以上の人が治していません。

むし歯は自然には治りません。ほうっておくと、どんどんひどくなってしまいます。早めに治りようするようにしましょう。

|            | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 | 全校  |
|------------|----|----|----|----|----|----|-----|
| むし歯が見つかった人 | 31 | 19 | 15 | 18 | 33 | 10 | 126 |
| まだ治していない人  | 18 | 9  | 8  | 12 | 20 | 9  | 76  |

H26.10.21 現在



保護者様へ

1学期の歯科健診でむし歯（C）の診断があり、受診済証の提出がまだの児童に、再度お知らせを渡します。

現在治療中で提出がまだのご家庭は、お知らせが重なってしまう場合もあるかと思いますが、治療済証の提出は一部で構いません。

よろしく願いいたします。

早めの治療を



インフルエンザの

ワクチンについて

人によって、ちがいはありますが、インフルエンザのワクチンは、効果が見えるまで約2週間かかるとされています。ワクチンを接種する人は、12月のはじめくらいまでに受けるとよいでしょう。

