



ほけんだより



早いもので今年もあと1カ月となりました。子どもたちにはクリスマス、冬休み、とお楽しみがいっぱいの月ですね。

楽しいことがたくさんある12月ですが、体調をくずしやすい時期に入ります。食事、栄養、睡眠などより一層しっかりとって、元気に過ごしていきましょう！

11月14日に今年度2回目の歯科検診がありました♪ 検診の結果

	ひよこ組	あひる組	ペンギん組	ねこ組	とら組	らいおん組
受診者数	5名	10名	11名	10名	9名	10名
虫歯あり	1名	0名	0名	1名	1名	0名
虫歯本数	1本	0本	0本	5本	12本	0本
永久歯本数	0本	0本	0本	0本	2本	24本



今回もほとんどのお子様がしっかりと口を開け、診察を受けることができました。検診終了後に「ありがとうございました！」と元気に先生にあいさつをする声も聞こえてきました。検診を受けた方には結果表をお渡ししましたが、要受診の結果の方は早めの受診をお願いします。結果に関して何か質問などございましたら看護師、担任までお知らせください。WEB連絡帳に記入していただいてもかまいません。検診に欠席した方は少し遠くてお手数ですが、囑託歯科医のローレル歯科医院での検診を、保護者の方と受けていただきますようよろしくお願いします。



12月12日に刷掃指導があります！ (なかよしグループ)

調布市歯科医師会より歯科衛生士さんに来ていただき、今年度2回目のハミガキについてのお話をさせていただきます。クラスごと分かりやすくお話してくれるので、子どもたちと一緒に歯みがきのやり方や大切さを学んでいきたいと思います。9時30分ごろからお話をさせていただく予定です。よろしくお願いします。



11月の健康状況

※発熱・・・21名
※突発性発疹・・・2名
※咳、鼻水・・・11名
※嘔吐・・・2名



かぜや感染症に負けない体をつくろう



気温が下がり、空気が乾燥し始めると、私たちの体の免疫力（抵抗力）が下がり、かぜや感染症にかかりやすくなっています。

元気に冬を過ごせるよう、風邪や感染症に負けない体を作りましょう。

★十分な睡眠

早めに寝て、十分に体を休めましょう



★十分な栄養

なるべく好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。



★うがい・手洗い

うがい・手洗いをしっかり行って、体の中に病原体を入れないようにしましょう。



★換気と保湿

こまめに換気をしましょう。また、室内では加湿器などを使って湿度を保ちましょう

アデノウイルス（プール熱）

高熱

喉



目の充血、目やにがあれば
咽頭結膜熱（プール熱）

結膜炎症状
だけなら
流行性角結膜炎

症状の特徴

- 喉の痛み
- 39～40℃の熱が4～5日
- 結膜炎症状を伴うと咽頭結膜熱（プール熱）と呼ぶ

おもな感染経路

飛沫感染・接触感染

登園・登校・おでかけ

主症状が消退して
2日経過後から OK

プール熱について

全国的にプール熱（咽頭結膜熱）が流行しています。8割が5歳以下の子どもだそうです。プール熱の原因はアデノウイルスです。アデノはアルコール消毒が効きません。手洗いをしっかりおこない、感染予防しましょう

アデノウイルスは色々な病気の原因に

病 名	症 状
上気道炎・気管支炎	熱、鼻水、咳、ノドの痛みなど
扁桃炎	熱、ノドの痛み、扁桃に膿が付着
咽頭結膜熱（プール熱）	熱、結膜充血、ノドの痛み
胃腸炎	嘔吐、下痢、腸重積
流行性角結膜炎（はやり目）	目の充血、目やに、目の痛みなど
出血性膀胱炎	肉眼的血尿、頻尿、排尿痛、残尿感