



日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。そろそろ冬本番に備えて、衣、食、住を少しずつ整えてきびしい冬を乗り越えましょう。

〈今月の予定〉

11/3(金) 文化の日

11/13(月) 県民の日

11/17(金) 校外学習〔芸術鑑賞〕



11/20(月) 外部講師講演会(大講義室)

11/22(水) さわやかマナーアップキャンペーン

11/23(木) 勤労感謝の日

◆ 新型コロナウイルスと共に暮らす社会 ◆

新型コロナウイルス感染症は、2020年から3年以上世界中に影響を与え続けています。感染者数は今年の5月時点で、日本で3300万人、世界で6億8000万人を超えているとされています。また、感染症法上の位置付けが2類から5類に移行したことで、個人の選択を尊重し、皆さんの自主的な取り組みを中心とした対応が変わってきています。



◆ 冬は新型コロナウイルスだけじゃない ◆

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、感染症の情報に接する機会も増えましたが、その主要なもののひとつが「免疫」です。体内に侵入したウイルスや細菌などの異物を攻撃する働きを免疫といいます。免疫には個人差があり、同じような環境で生活していても、かぜをよくひく人とあまりひかない人がいます。冬季は新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行が懸念されます。手洗い、マスクなどの対策とともに、免疫力を少しでも高めることが予防の基本です。

◆ 免疫力を高めよう！ そのためには？ ◆

- ・栄養バランスのとれた食事
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動
- ・規則正しい生活リズム
- ・予防接種（発症、重症化を防ぐ）



「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

いい歯は
11月8日



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけたいですね。

かぜかな？と思ったら

- ・発熱やかぜ症状がある時は電話連絡のうえ医療機関を受診して下さい。
- ・上記症状で受診し、インフルエンザなどの感染が判明した場合は担任（学校）に連絡して下さい。学校保健安全法により出席停止となり、欠席扱いにはなりません。登校後に保護者記入の「**治癒報告書**」と通院の証明となるもの（薬の説明書、診療費明細書のコピーなど）を提出していただきます。
- ・とにかく、無理をせず早めに休養し、体調の回復をはかってください。