



## 1 体調を整えましょう

11月に入り、気温も低下してきました。学校でも体調を崩す人が増えてきました。適切な運動と休養、栄養補給などで体調を整えていきましょう。また、手洗いとうがい、必要に応じてマスクをして、菌を体内に入れない工夫をしていきましょう。

なお、発熱（目安として37.5℃以上）がある場合には、感染の拡大予防のためスクールバスは利用せずに、保護者の皆様へ送迎をお願いしています。御協力よろしくお願いします。



## 2 インフルエンザ予防接種について

毎年12月以降に流行し始めるインフルエンザですが、今年は9月頃から広島市内でもインフルエンザ患者が確認されています。例年より早いインフルエンザ流行の可能性もありますので、予防接種が可能なお子様に関しましては、早めの接種をよろしくお願いします。

インフルエンザの  
予防接種スケジュールを  
決めよう

**インフルエンザの  
予防接種を打つと、  
絶対かからない？**

**効果は  
どれくらい続くの？**

**いっごろ  
打てばいい？**

いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。

接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。

インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。

## 3 秋の歯科検診について

10月18日と25日（欠席者は11月1日）に、秋の歯科検診を行いました。春の歯科検診後、報告書を提出していただいた保護者の皆様もいらっしゃいましたが、検診を実施した場合はお知らせすることとしているため、今回も結果をお知らせしています。歯の健康は体全体の健康につながりますので、早めの治療をよろしくお願いします。



### 秋の歯科検診結果

#### < 歯の記号の意味 >

『CO』は、要観察歯。そのままにしておくとおむし歯になってしまうおそれのある歯です。  
『GO』は、歯ぐきが軽い炎症を起こしている状態のことです。  
『G』は、歯肉炎。治療が必要な状態です。

単位：(人)

検診を受けた人数	むし歯があった人数	COがあった人数	GOの人数	Gの人数
小学部合計	137	22	16	4
中学部合計	92	12	18	7
高等部合計	269	52	55	46
学校全体	498	86	89	57

☆むし歯や歯肉炎を予防するために正しい歯磨きを行いましょう☆

あなたは  
“すぎる”  
になってない？

強く握りすぎる

力を入れすぎる

歯みがき粉をつけすぎる

歯ブラシが大きすぎる

大きく動かすすぎる

これが正解

- ・歯ブラシは小さめ
- ・歯みがき粉は歯ブラシの4分の1から2分の1で十分
- ・えんぴつの持ち方で軽く握り
- ・力を入れすぎず
- ・チョコチョコ細かく動かす

歯ブラシは一月に一度  
交換しよう