



ほけんだより

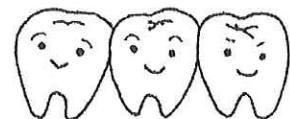


令和2年11月5日
奥多摩町立氷川小学校
養護教諭 薩草 志桜里

11月の保健目標 ☆食事と健康について考えよう☆



秋の歯科検診を実施しました！



10月30日に歯科検診が終りました。

結果のお知らせは今週中に配布予定です。

「受診をお勧めします」の欄に印がついていた方は早めに歯科を受診してください。

また、受診後は診断結果の紙を保健室にご提出お願いします。



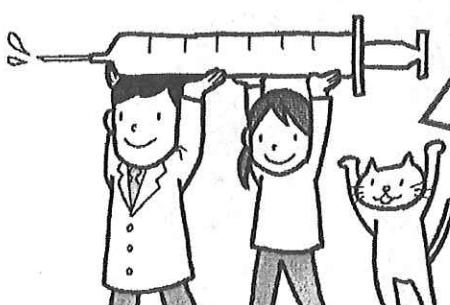
奥多摩町では以前から児童・生徒のむし歯罹患率が高いことが問題視されています。

歯科医院が限られている、歯科医院が遠いなど、通院しにくい場合もあるかと思いますが、むし歯は自然に治癒することはありません。少ない処置で済むようなるべく早めに受診をお願いします。

じきちか インフルエンザの時期が近づいています

毎年インフルエンザは11月頃から流行し始め、流行のピークは1月頃です。

インフルエンザの予防接種は、摂取しても発症することがあります、症状が軽く済むことも多いようです。通常大人は1シーズンに1回ですが、子供の場合は2回接種が標準です。2回接種の場合は1回目から3~4週間あけて摂取します。摂取してから2週間以上たないと効果があらわれないため、12月の流行期に入る前に摂取できるようにしましょう。アレルギーのある人はお医者さんと相談してください。



今年は新型コロナウイルスの感染対策をしていることや他国での流行が少なかったことから、インフルエンザの感染者が少なくなると言われていますが日本での感染が広がらないとは限りません。

また、新型コロナウイルスとインフルエンザの症状は似ている部分も多いため、かかった場合にスムーズに病院受診ができる可能性もあります。

感染症の流行しやすい時期に向け、みんなでより一層感染対策に力を入れていきましょう。

安全な食生活+むだを減らすために

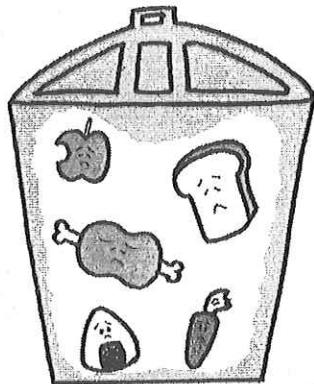
お店で売っている食品には、それぞれ安全においしく食べられる期間があり、「消費期限」「賞味期限」のどちらかが表示されています。見たことがあると思いますが、ちがいを知っていますか？

消費期限

袋や容器を開封せず、書かれた保存方法を守っていた場合に「安全に食べられる期限」のこと。

賞味期限

袋や容器を開封せず、書かれた保存方法を守っていた場合に「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。



健康を守るとともに、いつまで食べられるかを確かめることで、食べ物をむだにしない、すなわち「食品（フード）ロス」を防ぐことにも密接にかかわっているのです。

なお、いったん袋や容器を開けた食品は、期限に関係なく早めに消費するようにしましょう。

★まちがいさがし★

えなか しょ
絵の中に7か所ちがうところがあるよ。さがしてみてね！

ほけんしつ まえ
保健室の前にはカラーのものがはってあります。（探しやすいかも？）

こた ほけんしつ まえ
答えも保健室の前にあるよ。

