

11月のほけんだより

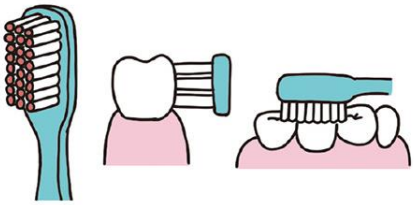
令和８年１０月３０日(金)
新座市立第四小学校
保健室

すっかり秋の季節となり、外の空気を吸うと気持ちが良いですね。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかりと行いましょう。朝にうんちを出せる余裕があるとさらに良いですね。

また、運動会に向けて、怪我に気を付けましょう。転んだときに、傷を水道の水で洗える人が増えています。全員ができるようになると、素晴らしいですね。

11月8日は「いい歯の日」です！

歯をきれいにみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシのいろいろな部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って、歯をみがきましょう。



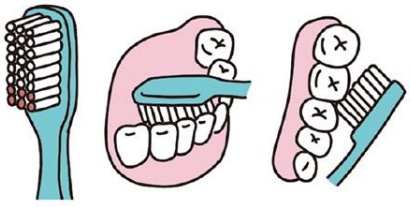
全面
歯の表面、かみ合わせ



つま先
かみ合わせの小さな凹凸、奥歯と奥歯の間など



わき
歯と歯肉の境目、前歯と前歯の間など



かかと
前歯の裏側、奥歯の手前側など

むし歯を放っておくと、、、

①痛みが強くなる
②治療　が大変　になる
治療　ができなくなる
③全身　に細菌　がまわる
④口臭が悪化する
などなど…

むし歯は放置しても治りません。
４月の健康診断でむし歯の疑いがあると手紙をもらった人は、おうちの人に病院に連れて行っていただきましょう。

保護者の方へ

むし歯は全身の健康にも関わります。放置期間が長くなってくるとリスクが高まります。乳歯のむし歯であっても、様々な悪影響があります。

１学期の健康診断で受診勧告の手紙が出ていて、まだ受診されていないご家庭は、この機会にぜひ、医療機関を受診していただければと思います。受診されましたら、お早めに「結果のお知らせ」を担任にご提出ください。未受診の場合は、面談時などにお声がけさせていただきます。

ご多用のところ恐縮ですが、よろしくお願いいたします。

感染症予防を徹底しよう！

インフルエンザの流行が例年より早くなりました。２学期を元気いっぱい過ごすためにも、感染症予防対策を今から徹底していきましょう。

～手洗い・換気・咳エチケット～

感染を広げないためには、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策をしっかりと行うことが大切です。

手を洗おう

感染症の予防で、もっとも手軽で効果が高いのが「手を洗う」ことです。手を洗うことで、手についたウイルスや細菌が、口や目などから入るのをふせげるからです。

【手の洗い方】

①手を水にぬらし、石けんをつける
②よく泡立てながら、手のひら、手のこう、手首、指をていねいに洗う
③水で泡をよく洗い流す
④せいけつなタオルやペーパータオルなどでよくふいて、かわかす

【手を洗うタイミング】

- 外から帰ってきたとき
- 食事の前
- トイレの後



☆ポイント☆
教室の窓とろうかの窓を両方開ける

教室の換気をしよう

教室へのエアコンが普及してきたことによって、冬場も夏場も教室の窓や扉を閉めていることが多いと思います。閉めきった室内では二酸化炭素の濃度が高くなり、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったります。また、ウイルスや細かいゴミなどが空気中を漂っている可能性もあるので、必ず「換気」をしましょう。

【換気のポイント】

- 常時換気する（窓と斜め対角にある扉を少し開ける）
- 常時換気が難しいときは、30分に１回以上、数分間（できれば５分以上）、窓を全開にする

11月9日は「換気の日」



✕ 間違った咳エチケット



○ 正しい咳エチケット



保護者の方へ



～１０月の感染症状況～

（１０/２９　現在の罹患者数）
インフルエンザ５６名、コロナウイルス感染症１名、ヘルパンギーナ１名、マイコプラズマ肺炎２名
この他にも、風邪症状や発熱などで早退する児童もいます。ご家庭でも手洗いと換気の徹底をよろしくお願いいたします。