

ほけんだより 11月

令和7年11月1日

明戸小学校保健室

運動会では、みなさんの最後まで力いっぱいがんばる姿が見られました。
大きなけがもなく無事に終えることができたのは、一人ひとりの努力と保護者
皆さんのご協力のおかげです。ありがとうございました。

季節の変わり目は体調をくずしやすい時期です。手洗い・うがい・早寝早起き
を心がけて元気にすごしましょう。



ほけんしつよりお知らせ

◆11月6日(木)は「秋の歯科健診」です。

新しく虫歯はできていないか、きれいに歯は磨けているか学校歯科医さんに
診てもらいます。朝ご飯を食べた後忘れずに歯みがきをしましょう。

結果は、むし歯のあった児童のみ配布します。むし歯のあった人は、早めに治しましょう。

歯医者さんに行った後は、治療済みの紙を学校に提出してください。



けやどに気をつけよう



寒くなると、ストーブやこたつなどあたたかいものを使うことが多くなります。とても便利なもの
ですが、その分やけどに気をつけることが大切です。

【こんなことに気をつけよう】

- ・ストーブやヒーターに近づきすぎない
- ・湯たんぽを使うときは直接はだにあてない
- ・やかんやなべにはさわらない
- ・あついもの(火やアイロンなど)を使うときはおうちの人と一緒に



【もしやけどをしたら...】

- ・すぐに水で15分くらい冷やす
- ・服の上からお湯がかかってしまったときは服はぬがずにそのまま水をかけて冷やす
- ・すぐにおうちの人や先生に伝える



むし歯治療状況



昨年は今年度の2年生が全員むし歯を治療し、むし歯治療率100%を達成することができました。
今年度も1人でも多くの方がむし歯を治せるといいですね。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
むし歯があった人	6人	10人	6人	9人	10人	6人
治療済み	4人	4人	2人	4人	4人	2人
未治療	2人	6人	4人	5人	6人	4人

感染症を予防しよう

冬はかぜやインフルエンザなどの感染症が流行る季節です。

寒くなると空気が乾いて、ウイルスが長生きしやすくなります。また、室内で過ごす時間が増えたり、窓を閉め切ったりすることが多くなるため、うつりやすくなってしまいます。

自分の体をまもるため、周りのお友達にうつさないためにも、体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

手洗い

外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前など石けんで30秒ていねいに洗いましょう。

手のこう、指の間、つめのまわりも忘れずに！



うがい

口の中を1回すすいだあと、のどの奥までガラガラうがいを10秒～15秒しましょう。



消毒



手洗いにプラスして、アルコールで手を消毒することも効果があります。

手のすみずみまでぬり、しっかりとかわかしましょう。

マスク



鼻と口、両方をおおうようにつけて、さわりすぎないようにしましょう。

運動をするときは苦しくなってしまうので外しましょう。

インフルエンザ

市内ではインフルエンザの流行が始まっています。インフルエンザにかかった場合、出席停止になります。「発症した後5日を経過」、「解熱した後2日を経過」の両方を満たすと登校が可能となります。

	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	登校可能 	
出席停止								
発症後2日目に解熱した場合	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 3日目	登校可能 	
出席停止								
発症後3日目に解熱した場合	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 	
出席停止								
発症後4日目に解熱した場合	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能
出席停止								

必ずお医者さんの判断、指示に従ってください。