

ほけんだより 11月

令和6年11月1日
立川市立第五小学校
養護教諭 橋本 莉穂

朝や夕方はとても寒くなり、日が暮れるのもますます早くなってきました。体調を崩さず健康な生活を送ることができていますか？今の季節は室内でも羽織るものを持参するなど、洋服で調節できるといいですね。しっかりと寒さ対策をするとともに、感染症対策も行っていきましょう！

▽自分の歯をチェックしてみよう！



11月27日には全学年の歯科検診があります。当日の朝は丁寧な仕上げ磨きのご協力をお願いいたします。

丁寧な歯磨きをするだけで「歯垢」(虫歯のもとになる細菌のかたまり)は取ることができます。歯垢をそのまま放っておくと、固まって「歯石」になりますが、歯石になってしまうと歯医者さんに行って除去してもらわなければなりません。

保護者の方におかれましては、日々の丁寧な歯磨きのフォローをしていただき、ありがとうございます。乳歯の生え変わりの時期や、特に受診のお勧めの用紙をもらった方は、歯磨きの方法等ご確認いただくようお願いいたします。

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内の3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことで唾液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

★11月の保健行事

日程	内容	対象	準備すること
11/27(水)	歯科検診	全校児童	朝の丁寧な歯磨き

※整形外科検診(希望者で実施)の結果を、配布しました。ご確認いただき、受診の必要がありましたらお願いいたします。

★立川市では毎年4年生の希望者を対象に色覚検査を実施しています。4年生で検査を希望される方は別紙の調査用紙に記入し、11月22日(金)までにご提出下さい。

▽10月の感染症情報

本校では、マイコプラズマ肺炎（感染症）、溶連菌感染症、手足口病、コロナウイルス感染症、流行性耳下腺炎（おたふく）、インフルエンザの感染報告がありました。特にマイコプラズマ肺炎は全国的に流行が見られ、本校でも多くの報告を受けました。

また、インフルエンザの感染報告が市内でも少しずつ出ているようです。インフルエンザは、「発症した後5日を経過し、かつ解熱したあと2日を経過するまで」は登校できません。登校する際は、インフルエンザは「インフルエンザ登校届」を保護者の方にご記入いただき提出をお願いいたします。その他の学校感染症は「治療証明書」を医師に記入してもらい、学校に提出をお願いいたします。インフルエンザ登校届・治療証明書は学校のホームページでダウンロードが可能です。新型コロナウイルス感染症に関しては、治療証明書の提出の必要はありません。

★学校感染症一覧（第二種・第三種は学校保健安全法の規定により出席停止となります）

第二種	新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ（特定鳥インフルエンザを除く）・百日咳 麻疹（はしか）・流行性耳下腺炎（おたふく）・風疹・水痘（みずぼうそう）・結核・咽頭 結膜熱（プール熱）・髄膜炎菌性髄膜炎
第三種	コレラ・パラチフス・腸チフス・急性出血性結膜炎・細菌性赤痢 流行性角結膜炎（はやり目）・腸管出血性大腸菌感染症
その他 (流行が認められた場合、 停止になることがあるもの)	<u>溶連菌感染症・手足口病・マイコプラズマ感染症(肺炎)</u> ・ウイルス性肝炎・伝染性紅斑（りんご病）ヘルパンギーナ・ <u>流行性嘔吐下痢症（感染性胃腸炎）</u> サルモネラ感染症・カンピロバクター感染症・インフルエンザ感染症・肺炎球菌感染症 急性細気管支炎（RSウイルス感染症など）・EBウイルス感染症・単純ヘルペス感染症 帯状疱疹・伝染性膿痂疹（とびひ）・伝染性軟属腫（水いぼ）・アタマジラミ・疥癬・皮膚 真菌症 等

★その他の下線部のある感染症は罹患証明書・治療証明書をいただいている感染症です。

★本校では「マイコプラズマ肺炎」の感染報告が多いため、罹患した場合は出席停止になります。



11月の保健目標 「体をきたえよう」



11月の保健目標は、「体をきたえよう」です。一段と寒くなり外で体を動かすことが面倒になっていませんか？天気がいい日は体育や休み時間以外にもできるだけ体を動かして、規則正しい生活が出来るよう意識していきましょう！

寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。