ほけんだより 11月

令和８年１１月２日
川口市立辻小学校
保健室

運動会は天気に恵まれ、大きなけがもなく無事に終わることができました。みなさん、練習の成果を発揮することができましたね。

風がずいぶんと冷たくなり、朝の気温もぐんと下がる時期になってきました。気温が下がり空気が乾燥すると、風邪をひきやすくなります。手洗い、うがい、換気などの感染症予防はもちろんのこと、休み時間などは元気いっぱい体を動かし、元気な辻っ子を目指しましょう！

今月はつじっこコンサートもあるので、体調管理をしっかりして、全員できれいな演奏と歌声を体育館にひびかせてください。

１１月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう



今年は例年よりも早くインフルエンザが流行っています。免疫が下がっていると、インフルエンザにかかりやすくなったり、風邪をひきやすくなったりしてしまいます。普段の生活を意識して、免疫が下がらないように注意しましょう。



免疫ってなに？

免疫は、細菌やウイルスから体を守る防御システムです。この免疫の働き（病気に対する抵抗力）が落ちないように、次のことに気をつけましょう。

- **栄養バランスのよい食事をとる。**
- **十分な睡眠をとる。**
- **規則正しい生活をする。**
- **適度な運動をする。**
- **お風呂でゆっくり温まる。**
- **ストレスをためない。**

特に、疲れがとれないという人、かぜをひきやすい人は要注意！　免疫がきちんと機能するように、生活を見直しましょう。

おうちの方へ

日頃から、保健活動にご協力いただきありがとうございます。１１月は歯みがきカレンダーやアウトメディアがございますので、ご家庭での取り組みにご協力ください。

１０月中旬からインフルエンザによる欠席が増えてきており、本校でもインフルエンザの感染拡大による学級閉鎖が行われています。インフルエンザの出席停止期間は「発症した後５日を経過し、かつ解熱後、２日を経過するまで」です。今後も、感染拡大防止にご協力ください。ご不明な点等ございましたら、保健室までご連絡ください。

インフルエンザの場合

例：
3日目に解熱した場合、
4日目に解熱した場合

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3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	登校OK	
4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	登校OK

１１月にはどんな日がある？

マナーを守って、きれいにトイレを使いましょう！

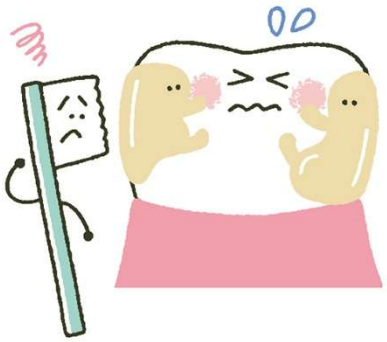
・１１月１日「いい医療の日」
・１１月８日「いい歯の日」
・１１月１０日「いいトイレの日」



〈秋の歯科健診〉

10月15日、22日に秋の臨時歯科健診を行いました。むし歯などの異常がみつかった人には、黄色のお知らせ用紙を配付しています。まだ受診をしていない人は、早めにお医者さんに診てもらいましょう。
※治療が済みましたら、受診勧告書をご提出ください。

いい歯のために プラークコントロール!!



プラーク（歯垢）はうがいでは取れず、歯ブラシでもきれいに取るのが難しいです。



毎日しっかり歯みがきをして、プラーク（歯垢）を増やさないのが対策の基本です。



歯石になると歯みがきでは取れないので、歯科医院で取ってもらいましょう。

11月10日は「11（いい）10（ト・イレ）」のゴロあわせで、「いいトイレの日」です！

みなさんは、学校やおうち、ショッピングモールなどで、いろいろな場所でトイレを使うと思います。みなさんが気持ちよく、安心して使えるように、トイレのマナーを守りましょう！トイレのマナーとは、「トイレットペーパーは使いすぎない」、「便座や床をよごしてしまったら、トイレットペーパーなどで拭く」、「ナプキンは新しいナプキンの袋やトイレットペーパーで包んで捨てる」などです。みんなでルールを守ってきれいなトイレを保ちましょう！

