

ほけんだより 11月

杉並区立高井戸第四小学校
 令和5年11月13日(月)
 校長 本橋忠旗
 養護教諭 横山美佳

朝晩と日中の寒暖差が大きくなり、やっと涼しくなってきました。先月は、日中は温かいというより暑いという日が度々ありました。立冬が過ぎ、暦の上では冬のはじまりです。

音楽会がいよいよ今週となりました。区内では、インフルエンザの学級・学年閉鎖の報告がありますが、校内では幸いなことに、大きく感染症の流行はなく、音楽会の練習も順調にできています。しかし、この間も、校内ではインフルエンザ、アデノイド、咽頭結膜熱(プール熱)、溶連菌感染症、胃腸炎などの報告があります。音楽会で練習の成果を保護者の方々に見せられるように、体調を整えて当日を迎えられるようにしたいです。

本来ならば、これからがインフルエンザの本格的な流行シーズンとなります。予防接種をする児童も増えてきました。り患した児童の割合をみると、インフルエンザA型が大多数、B型が数人となっています。A型は2種類あり、すでに2回り患している児童もいます。引き続きの朝の健康観察のお願いと、保健調査票の連絡先に変更がある場合はお知らせください。



おさらい! 手洗いが必要なタイミングは?



さむさたいさく



冬になると水が冷たいからなのか、石けんの減り具合が鈍くなります。手洗いの回数や時間が減ってくるように感じます。お子さんによっては乾燥によって手荒れや「あかぎれ」になって、傷にしみて、ますます手洗いが遠のく場合があります。感染症対策の一つは手洗い、その後水分を清潔なハンカチで拭くことです。手洗いは、寒くても実行してほしいと思います。また、保健委員会では、ハンカチ調べをしています。毎日ハンカチをもって来ること、身につけることが当たり前にしてしまうといいですね。

11月は、いい月!



げんきにすごそう! 11月の「いい日」

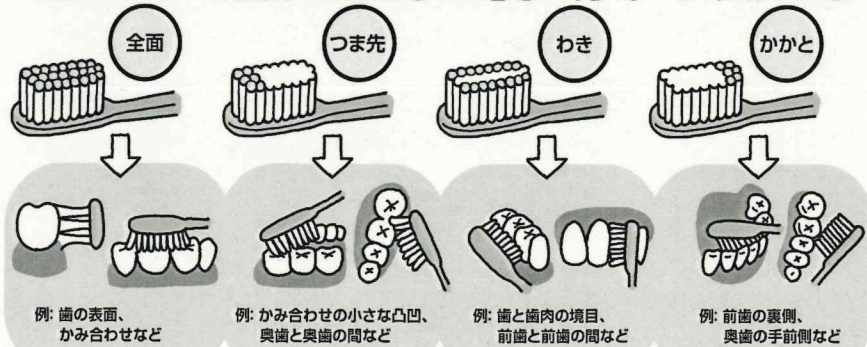
いい は は ひ
11/8 いい歯の日

いい く(き) ひ
11/9 かんきの日

いい ひ、ひ ひ
11/12 ひらの日



歯スランの部位を上手に使い分けてみがこう



「唾液」は歯のガードマン!



よくかんで食べる



すっぱい食べ物を思い出す



唾液をたくさん出すには?

こまめな水分補給



唾液腺のマッサージ



見えないけれど、います...

かぜウイルスやコロナウイルスは、数十~数百nm(nmは10億分の1メートル)とされています。とても小さいので、特別な機械を使わないと見ることができません。しかし、ウイルスは私たちのまわりにいるため、感染することがあります。だからこそ、手洗いや空気の入れ換えなどでウイルスをからだの中に入れていないことが大切です。寒いな...と思ってしまう季節になりましたが、ウイルスに負けないために今年の冬もしっかり!

