ほけんだより11月

令和　7年11月　7日
杉並区立高井戸第四小学校
校　　長　本橋　忠旗
養護教諭　横山　美佳

　立冬を迎え、気温がぐっと下がってきます。先月の運動会は、練習の最初は暑さで熱中症も心配な中でしたが、大きなけがもなく無事に終えることができました。健康管理などご家庭のご協力に感謝いたします。

　さて、インフルエンザの状況ですが、報道でも昨年度より早い流行、近隣校でも学級・学年閉鎖などの報告が聞かれます。先週始めは、0人だった罹患者も日を追うごとに増え、3連休を終えた今週は全校で30人を超えました。登校再開するお子さんもおり、欠席者数は減りつつありますが、まだまだ油断できません。早退するお子さんの特徴としては朝、元気でも学校に来て具合が悪く(頭痛・倦怠感など)なり、午前中のうちに急激に発熱することが多いです。また、登校許可日を過ぎても胃腸の症状や咳など残っていて、数日お休みをしているお子さんもいます。インフルエンザは出席停止で、保護者の記入する「登校届」が必要ですので提出お願いします。4月当初に保健調査票に記入してある連絡先が変更になっている場合がありましたら、お知らせください。

登校届は学校のHPからダウンロードできます。

11月の保健行事

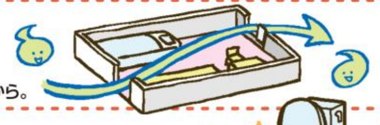
１０日（月）小児生活習慣病予防検診　５年希望者 13:30～
１３日（木）就学時健康診断　全学年４時間授業

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。

丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日
「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日
「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。

後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日
「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。

空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日
「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。

シャワーだけで済まさず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

2年生　色覚検査の希望調査を配付しました。検査は学校で行います。希望する・希望しないにチェックを入れて学校に全員提出していください。締め切りは7日（金）です。

心が落ち着く 夜と朝のよい習慣

夜、一日を上手に締めくくり、元気に朝を迎えられるように、体と心によい習慣を身につけましょう。それは、部屋を暗くしてぐっすり眠ること、そして、朝、カーテンを開けてお日さまの光を浴びて、深呼吸することです。そうすれば、毎日、元気に楽しく活動できるはず。ぜひ自分の体と心で試してみてください。

感染症の感染ルート

マスクの補充お願いします。

11月8日は　いい歯の日

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける
食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止
噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいに感じやすい

唾液でむし歯予防
よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

脳も元気になる
噛むことは脳によい刺激。集中力や記憶力もアップ！

歯みがきは

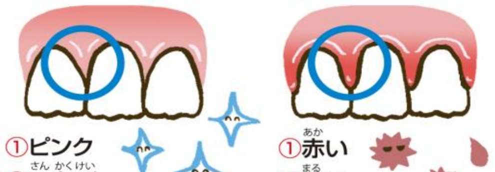
軽い力で小刻みにみがこう

毛先が広がったら

歯ブラシを交換しよう

あなたの歯肉は健康ですか？

①色、②歯間部の形（○で囲んだ部分）、③感触、④出血について、チェックしてみましょう。



健康な歯肉	歯肉炎
①ピンク	①赤い
②三角形	②丸い
③きゅっと引き締まっていて硬い	③腫れてブヨブヨしている
④出血なし	④刺激により出血する

かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒気を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも!?「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね！