ほけんだより 11月

令和８年１０月３０日
品川区立清水台小学校
校　長　髙橋　健一
養護教諭　笹渕　明日香



朝晩の冷え込みが強まり、冬の気配を感じる季節になりました。寒くなると、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。１０月の清水台小学校は、インフルエンザが数件出ましたが、感染症の流行はほとんどなく、元気な子どもたちの姿がみられました。学校では、毎日子どもたちの多く触れるところを消毒していますが、大切なのは、毎日の予防習慣です。手洗い、換気、せきエチケット、十分な休養を心がけ、元気に冬を迎えましょう！

11月８日は「いい歯の日」！

歯にいいこと、していますか？



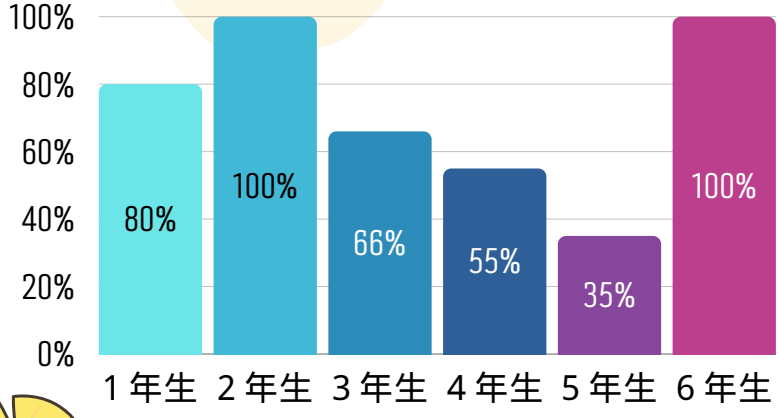
みなさんは、歯にいいことをしていますか。

- **よく噛んで食べる**
- **歯に良い食事や栄養素を考える**
- **しっかりと歯を磨く**
- **デンタルフロスも使って歯を磨く**
- **定期的な歯科検診で歯をチェックする**

など、虫歯や歯周病を防ぎ、歯の健康を保つための大切なポイントを再度確認し、親子で１本１本、歯を磨いて、大事にしていけると良いですね。

歯科検診の受診率について

４月と９月に歯科検診を行い、受診の必要な人にはお知らせをお渡ししています。受診がまだの方は、早めに歯科医を受診し、健康な口腔状態を維持してほしいと思います。



ある日のほけんしつ

先日、４年生の保健の授業に一緒に入らせて頂き、子どもたちに思春期になると起こる体の変化についてお話をしました。自分の体がこれから変化していくことについて、驚きや楽しみを感じる姿がみられました。約１０年前、３kgほどで産まれてきた子が大人の体へと成長していくことは感慨深いものがあると思います。ぜひ、ご家庭でも、これまでの成長について、写真等を見返しながら、肯定的に心と体の変化について気軽に話してみてください。また、低学年の頃から、お風呂などで、自分の体を見つめる機会を作り、体の成長についてお話する機会があると、思春期に入ってからもスムーズに親子で性についての会話ができると思います。



11月 感染症から自分の体を守ろう！



あさのけんこうかんさつのポイント！



よくねむれたかな？



うんちは出たかな？

体温は何℃かな？





せきや鼻水はないかな？

顔色はどうかな？



痛いところはないかな？

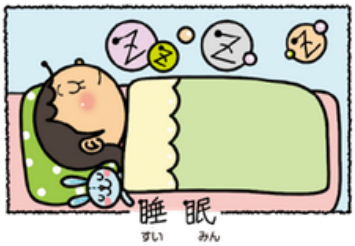


学校に来てから、「あたまがいたい」「おなかがいたい」と保健室にくる人が多くなっています。朝、起きてまず自分の体調を自分で確認してみましょう。少し変かな？と思ったら、おうちの人に相談してみましょう。無理をしないことも大切です。

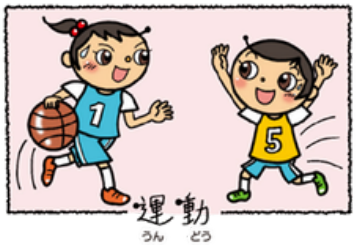
ウイルスに負けない体づくり

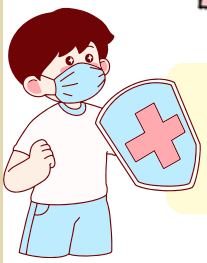












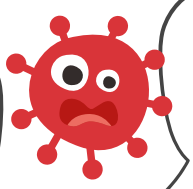
よぼうの基本



こまめに手を洗う

外から帰ったらうがいをする

人ごみはマスクをつける





もしかしてかぜ

冬は、気温が下がるだけでなく、空気が乾燥しているため、かぜをひきやすい季節です。「あ、体調が悪いかも…」と思ったら、悪化する前に無理せずしっかり休むことが大切です。



休むときのポイントはここ！



こまめに水分を補給しよう。

加湿器で部屋の湿度を上げよう。

消化のいい食事をとろう。

しっかり眠って体を休めよう。