

# ほけんだより11月

令和7年10月31日  
西東京市立住吉小学校  
校長 三澤 亘潤  
養護教諭 平松 真理

朝と夜はかなり冷え込むようになり、冷たい風を感じるようになりました。厚手の上着やコート、マフラーや手袋などの準備をはじめる時期ですね。本格的な冬はまだ先ですが、1日の寒暖差対策のため、簡単に着脱できる長袖の羽織ものがあると、快適に過ごすことができます。何を着たらいいか、大人でも悩む季節です。お子さんの服装も、朝、気を配っていただけますと幸いです。



## 11月の保健行事予定

ひにち	内容	対象学年
11月20日 (木)	歯科健康指導	1年生
11月21日 (金)		3年生
11月27日 (木)	脊柱側弯検診 ※体育着で検査を受けます。	5年生 (6年生対象者)

※歯科健康教育では歯科衛生士さんが来校し、歯の大切さや歯みがきの方法について指導をします。

※脊柱側弯検診では体育着を忘れずに持たせてください。



## 11月8日はいい(11)歯(8)の日 ～むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！～

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。  
食後の歯みがきや歯医者さんの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が  
大好きでよくとる



食べるとき、かむ回数が  
少ない(30回以下)

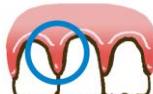


食べた後に、歯みがきを  
しないことがある

むし歯だけではなく、歯肉炎にも気をつけましょう。歯肉の①色②歯間部の形③感触④出血についてチェックしてみてください。歯肉が①ピンク②三角形③引き締まっていて硬い④出血なしのときは健康な歯肉です。ですが、①赤い②丸い③腫れてブヨブヨしている④刺激により出血するときは歯肉炎の可能性があります。歯も歯肉も、心配な症状があるときは歯科医院で診てもらうようにしてください。

健康な歯肉

歯肉炎



## 感染症対策について

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの流行は、住吉小学校では現在目立っていませんが、市内では学級閉鎖を行う学校もみられはじめました。本格的な流行を前に、基本的な感染症対策について、ぜひお子さんと改めて確認してみてください。

### ★基本的な感染症予防方法★

#### 1 手洗い



手には目に見えないウイルスや細菌がたくさんついていることがあります。石けんで泡立てて洗いましょう。

#### 2 マスク・咳エチケット



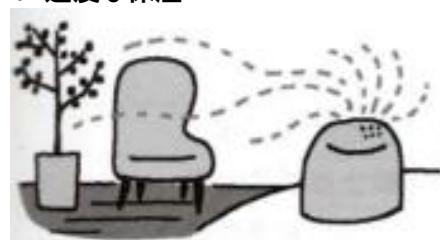
咳やくしゃみをするとき、ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。マスクを着けていないときは、ハンカチや自分の腕で、鼻や口を抑えましょう。

#### 3 人とごみをさける



感染症が流行しているときは、人とごみや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず、そういうった場所に出かけるときは、マスクを着用するようにしましょう。

#### 4 適度な保湿



空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になります。加湿器などを使って適度な湿度(50~60%くらい)を保てるといいです。

他にも、バランスのよい食事や睡眠時間の確保(小学生は9~10時間以上が理想です)、適度な運動などの生活習慣を整え、体の抵抗力を高めておくことも感染症の予防に効果があります。室内の換気を30分~1時間に1回程度行い、空気を入れかえることも効果的です。インフルエンザ・新型コロナウイルスの消毒にはエタノールが有効です。

ノロウイルスやアデノウイルスなどの感染症にも注意が必要です。消毒にはハイターなどの次亜塩素酸が有効です。アデノウイルスはタオルやハンカチの共用から感染することもあります。学校でハンカチは、必ず自分のものを身に着けておきましょう。

