



令和5年11月1日  
西東京市立住吉小学校  
校長 小林 宏  
養護教諭 平松 真理

少しずつ気温が低くなり、冬の気配を感じる季節となりました。冬は、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、感染性胃腸炎など、さまざまな感染症が流行しやすい季節でもあります。数年前に発生した新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、感染症に関する情報に触れる機会も増えました。その中で「免疫」という言葉をよく耳にすることがあったと思います。免疫とは、体内に侵入したウイルスや細菌などの異物を攻撃して倒す、または排除するはたらきのことです。免疫の力には個人差があり、同じような環境で生活していても、感染症にかかりやすい人と、かかりにくい人がいます。

手洗いや消毒などの対策とともに、「免疫」の力を高めておくことが感染症の予防につながります。以下のことが有効です。

- ・栄養バランスのとれた食事を1日3食たべる
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動
- ・ストレスの発散（自分の好きなことをしてみると良いです）
- ・よく笑う（笑うと免疫力が高まります！）

感染症の流行期を前に、あらためて見直してみましょう。



### 11月の保健行事について

内容	日にち
歯科検診（全学年） ※朝の歯みがきを忘れずに行ってください。	11月15日（水）
歯科健康指導（3年生）	11月27日（月）
歯科健康指導（1年生）	11月28日（火）
脊柱側弯検診（5年生） ※体育着で検査を受けます。	11月29日（水）
歯科健康指導（4年生）	11月30日（木）

※歯科検診では、検診時に疾病や異常の疑いがあった場合にのみ「結果のお知らせ」用紙で通知します。それ以外の児童については「けんこうのきろく」で結果をお知らせします。

※歯科健康指導では、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ていただきます。12月1日（金）にも6年生の歯科健康指導があります。

### 予備のマスクについて

現在、住吉小学校では、学校生活でのマスク着用は個人の判断となっています。しかし、給食当番※でのマスク着用は衛生上の観点から、必須としています。（※給食当番用のマスクは不織布マスクにこだわらず、布マスク等でも構いません。）

こうした感染症対策以外でマスクを着用する場面において、マスク忘れが非常に多くなっています。学校からの貸し出し用のマスクの用意はありませんので、必ず予備のマスクをランドセルの中に入れて、児童に持たせるようご協力をお願いいたします。（※給食当番でマスクを忘れた場合は、給食着を着用して牛乳を配る等、衛生面に配慮をしながら活動をします。）

### ～11月1日はいい姿勢の日～

1という数字が背筋を伸ばした様子に見えることから、11月1日は「いい姿勢の日」とされています。姿勢が悪いと背骨や腰の骨が曲がってしまい、曲がったまま成長してしまうことがあります。肩こりや腰痛、背骨の



ゆがみの原因になります。また、体の中の内臓も圧迫されて苦しくなり、便秘になりやすくなることもあります。

姿勢は体の見た目だけではなく、体の中や体調にも関わりのあります。いい姿勢で過ごすために、座るときも立っているときも、おへそを前に突き出すようにすることを意識してみましょう。背筋がピンと伸びますよ！

### からだの中は大丈夫？

### ～11月8日はいい歯の日～

11月8日は語呂合わせで11（いい）8（は）の日です。「歯みがき」、しっかりできていますか？ 食べものを食べると、歯に食べカス（歯垢）が残ります。その食べカスを口の中にいるむし歯菌がエサにして、歯をとかす「酸」をつくりだします。酸で歯がとけることによってむし歯になってしまうのです。むし歯にならないためには、むし歯菌のエサとなる食べカスをできるだけ早くなくすることが大切です。食べカスは歯肉炎の原因にもなります。食べカスをなくして歯をきれいにするためには「歯みがき」が大切です。次の3つのことを意識して歯をみがいてみましょう。

- ①歯と歯の間、歯と歯肉の境目に歯ブラシの毛先をあてる。
- ②1本ずつ歯を意識して、歯ブラシを小刻みに動かす。
- ③みがくとき、力を入れすぎない。

（えんぴつのように歯ブラシを持つとちょうどよい力でみがけます。）  
他にも、よく噛んで食べて唾液を出す、間食をひかえる、などするとむし歯や歯肉炎の予防につながります。

