

# ほけん だより 11月

上峰小学校  
保健室  
2024.11.18 発行

1日の寒暖差の大きい日が続いています。学校では、ブレザーを着ている人もいれば、「まだまだ半そで！」という人もいます。気温や自分の体調に合わせて、上着を脱ぎ着して衣服を調節できるとよいですね。

風邪を  
予防しよう

全国的にはインフルエンザが増え始めているようです。毎年、冬になると感染症やかぜが流行します。こまめに石けんで手を洗い、予防をがんばりましょう。かぜの予防には、1日3回の食事と水分も大切です。水筒を忘れずに持ってきましょう。

## よくかんで 食べたらかう！ 「いい歯」のために。



磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも  
汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう！

今月は、11月8日の「いい歯の日」にちなんで、保健委員会の5、6年生が児童集会で歯みがきクイズをしました。また、保健室前には、委員さんがつくった「歯みがきおねがい！」の掲示物をはっています。ぜひ見てください。

歯みがきをするとき、鏡を見えていますか？丁寧にみがいているつもりでも、歯と歯の間に汚れがのこっていることがあります。鏡で口の中をよく見ながら、みがきましょう。

## 10月の保健室利用者数(人)

|     | けが  | 病気  | 相談 | 他 | 合計  |
|-----|-----|-----|----|---|-----|
| 10月 | 196 | 131 | 34 | 7 | 368 |

10月は、病気が減り、けがが増えました。

感染症による出席停止がやや増えていきます。10月1日から11月15日の期間で、マイコプラズマ感染症(12人)、溶連菌感染症(5人)、インフルエンザ(5人)などの感染症が発生しています。

せきが出ている人はマスクをつけ、かぜや感染症を広めないように気をつけましょう。

## 保護者の方へ

- ◎ 学齢期のむし歯、ピークは9才。仕上げ磨きはいつまで？  
R4学校保健統計調査によると、対象者(5才～17才)の中でむし歯保有率が最も高いのは9才(44%)です。上峰小でも4年生がピークとなっています。  
子どもにとって隅々まで歯をみがくことは意外と難しく、一般的に10才までは仕上げみがきが推奨されています。
- ◎ 感染症対策について(水筒・マスクの着用について)  
冬は喉の粘膜が乾燥し、感染症にかかりやすくなるため、こまめな水分補給が必要です。水筒の準備をよろしくお願いします。また、咳などの症状がある場合は、マスクの着用をお願いします。