

ほけんだより 11月

上峰小学校
保健室
2025.11.4発行

10月後半から肌寒くなり、ブレザーなどで衣服の調節をしている人が増えてきました。寒くなると空気が乾燥し、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。予防を心がけましょう。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



保健室利用者数(人)

	けが	病気	相談	他	合計
10月	196	112	25	6	339

涼しくなり外でたくさん遊べるようになった一方で、休み時間のけがが増えていきます。安全に遊びましょう。

あそび方に気をつけよう

- ① ブランコは、はなれて待ちます。
- ② 中庭は走りません。花だんの石があり、転ぶと危ないからです。
- ③ コンクリートの上は走りません。
- ④ サッカーやキャッチボールは、決められた場所です。
- ⑤ まわりをよく見て遊びましょう。

11月8日は「いい歯」の日

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口にしておくのは避けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

保護者の方へ

◎修学旅行に向けて

今月は子どもたちが楽しみにしているバス旅行・修学旅行があります。体調をくずさないよう、規則正しい生活と衣服の調節にご協力をお願いします。

◎保健室利用について

保健室利用は、原則1時間までです。心身の不調などにより、休養後も教室で学習できない場合はお迎えをお願いしています。

◎医薬品の使用について

緊急時に使用する特定の医薬品を除き、教職員が児童に医薬品(処方薬)を使用することはできません。ご了承ください。