

# ほけんだより 11月

ひと いっしょ よ  
おうちの人と一緒に読みましょう

令和7年11月号

白山市立朝日小学校保健室

11月に入り、どんどん寒さが増していく時期になりましたね。この時期は体調を崩しやすく、インフルエンザなどの感染症が流行りやすくなります。規則正しい生活とバランスのよい食事、適度な運動で、かぜに負けないじょうぶな体を作りましょう。

今月の保健目標  
じょうぶな体を作ろう



## 今流行している感染症

石川県では、10月6日～10月21日の間に、インフルエンザの流行の目安である人数を超えたことから、インフルエンザ流行のシーズンに入ったようです。

朝日小学校では、現時点（10月22日時点）でまだインフルエンザの感染者は確認されていません。ですが、毎年「インフルエンザ」や「新型コロナウイルス感染症」、「手足口病」、「マイコプラズマ感染症」などの感染症が流行しています。これから徐々に増えてくることが予想されるので、おうちでも学校でも感染症を予防しましょう。

## 「かんせんしょう」を予防しよう



寒くなってくると、コロナやインフルエンザ、胃腸炎など「かんせんしょう」が広がりやすくなります。自分が「かんせんしょう」にかかるのも、家族や友だちなど周りの人がかかるのも困りますね。みんなで「かんせんしょう」を予防するために、次の5つに気をつけましょう。

### 3 部屋の換気

部屋を閉め切ったままにすると、菌やウイルスが増えやすくなります。学校では30分に1回を目安に、家では2か所の窓を開けたり、扇風機やお風呂場の換気扇などを使ったりして、空気を入れかえましょう。



### 1 手洗い

こまめに手を洗って、手についた菌やウイルスを洗い流しましょう。水が冷たいからといって、いかにげんに手洗いするのはダメです！外から戻ったときやトイレの後、食事の前などには、せっけんを使って、つめの先から手首まででいねいに洗いましょう。



### 4 規則正しい生活

夜更かししたり、朝ご飯を食べなかったりすると、免疫（私たちの体の中にそなわっている病気をたたかう力）が弱まってしまいます。早寝早起きをする、ごはんをしっかり食べる、お風呂にゆっくりつかるなど、規則正しい生活をしましょう。



### 5 マスクをつける

ウイルスは人から人へとうつります。人が大勢いる場所では、マスクをつけましょう。マスクは、顔とマスクの間にすき間ができないように、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょう。



### 2 せきエチケット

せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。急なせきやくしゃみの場合は、できるだけ手を使わないで、そでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。

### 保護者の方へ

最近、気温が急に下がったこともあり、風邪症状を訴えて来室する児童が増えてきています。なかには、「昨日の夜から…」 「朝学校に来る前から…」と言っているお子様もみられます。お子様の体調がいつもよりも優れない場合は、登校前に検温したり、マスクを着用させたり、あるいは病院を受診するなどして対応していただければと思います。また、他の市内の学校では、インフルエンザによる学級閉鎖がおきています。おうちでも手洗い・うがいをするなどして、感染症対策を行ってください。

がっ か  
**11月8日** は いい歯の日！！

は まい にち か さ だい じ  
**いい歯のために 毎日の積み重ねが大事！**

とし さい とってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



た 食べたらみがく。3  
しよく ご 食後、3分以内に3  
ぶんかん り そうてき 分間が理想的。



ぼん ぼん は い しき  
1本1本の歯を意識  
しながら時間をかけ  
てみがく。



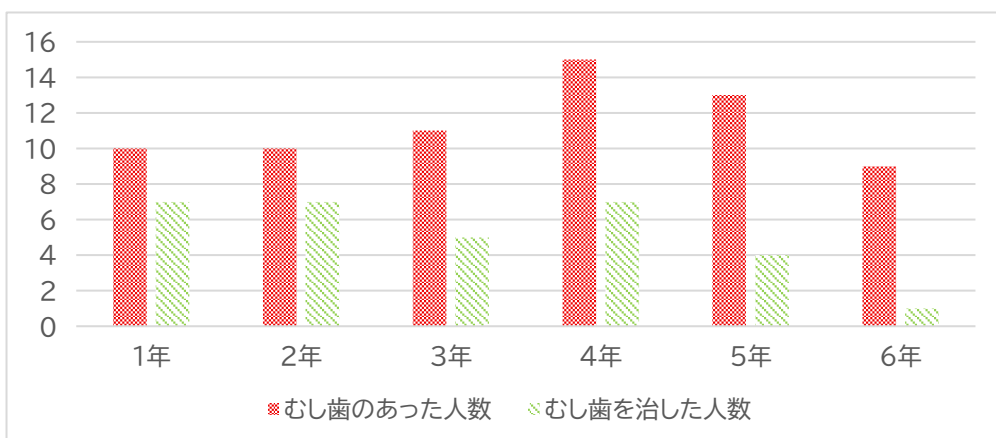
か えき  
よく噛むことでだ液が  
しっかり出ると、むし  
ば よぼう こう か  
歯予防にも効果あり。



は は あいだ  
歯と歯の間はデンタル  
フロスや歯間ブラ  
シを上手に活用。

あさひしょう  
**朝日小**

ば ちりょういつ  
**むし歯治療率**



まだ治してい  
ない人は、す  
ぐに歯医者へ  
行こう！



き よ う  
**今日は、いいことあったかな？**

「いいこと日記」をつけてみませんか？ 日記といっても、長い文章を書く必要はありません。一日を振り返って、何かいいことがあった日は、手帳やカレンダーにちょこっとメモしたり、印をつけたり、シールを貼ったりするだけでOK。「今日のごはん、おいしかった〜♪」「友達と話が盛り上がった♪」など、うれしかったことや楽しかったことを思い出すと、きっと元気に明日を迎えられるでしょう。一度、試してみませんか？