

# 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

# 今月の保健目標

# いまりゅうこう 今流行している感染症



いしかわけん がつ か がつ にち あいだ りゅうこう め やす にんずう こ  
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。

# 「かんせんじょう」を予防しよう



寒くなると、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。

# 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、いいか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ていねいに洗いましょう。



## 2 せきエチケット

せきやくしゃみが出来そうになったら、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、そこでや上着の内がわで鼻や口をおおいます。



### 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。



## 4 規則正しい生活

夜ふかしをしたり、朝ご飯を食べなかつたりすると、  
免疫力(私たちの体の中にそなわっている病気とたたかう力)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るよう  
に、鼻やほほ、あごにぴったりとつけましょ。



# 11月8日 は いい歯の日！！

## いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳を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！



食べたらみがく。3  
後、3分以内に3  
分間が理想的。



1本1本の歯を意識  
しながら時間をかけて  
みがく。

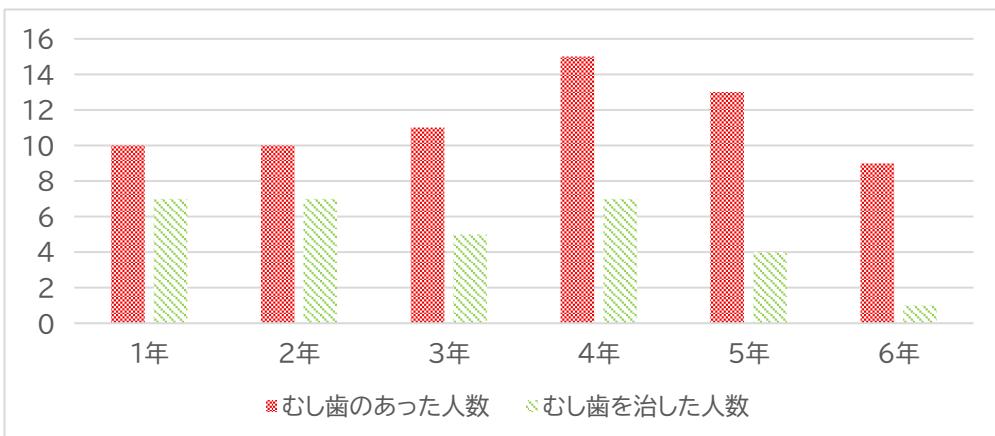


よく噛むことでだ液が  
しっかり出ると、むし  
歯予防にも効果あり。



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。

## 朝日小 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！



## 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？

