

令和5年10月25日

墨田区立隅田小学校

校長 浮津あゆみ

保健室

ほけんだより11月号

日が落ちるのが早くなり、冬が近づいていることを実感します。それとともに「少し風邪気味かな？」といった児童が保健室に来室しています。10月はインフルエンザ等の感染症の流行がありました。手洗いうがいをていねいにおこない、規則正しい生活を過ごし秋も健康にすごしましょう。



ほけんもくひょう
11月の保健目標

じょうぶな からだをつくろう

10月 墨田区で流行した病気

インフルエンザ

新型コロナウイルス感染症

咽頭結膜熱（アデノウイルス）

10月 隅田小で流行した病気

インフルエンザA

新型コロナウイルス感染症

胃腸炎、アデノウイルス

寒暖差に注意しよう

昼間は心地のよい陽気でも、朝晩は意外に冷え込むなあと感じる季節になりました。

秋から冬へ変化していくこの時期、寒暖差疲労に悩んでいませんか？ 私たち

の体は気が付かないうちに寒暖差によるダメージを受けています。寒暖差疲労

がたまると、体がだるく感じたり、肩がこったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのがゆっくりお風呂につかることです。

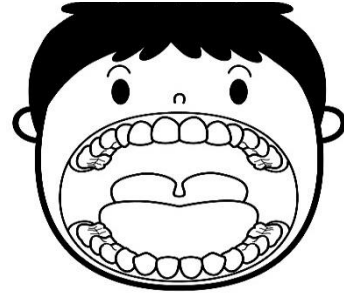
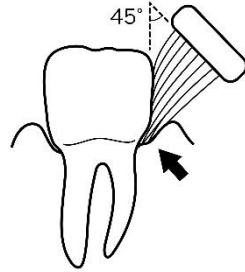
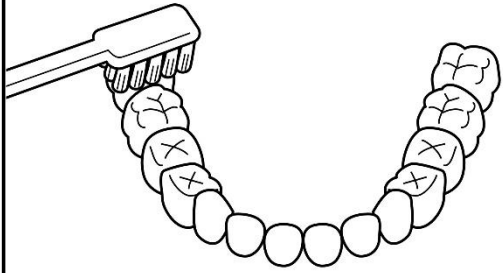
体を温め、早めに寝て体を休ませましょう。



いい は
11月8日



いい歯の日



は 歯みがきをチェックしよう！

むし歯や歯肉炎の主な原因は
歯垢（プラーク）毎日・毎食後の
歯みがきで落としていますか？
歯と歯の間、歯と歯肉の境目、
前歯のうらなど、みがきにくいところ
を中心に、みがくといいです。

しにくえん 歯肉炎をチェックしよう！

歯肉炎になった歯肉は、ピンク色で
引きしまっている健康な歯肉とくらべて
赤くはれ、ぶよぶよした感じになります。
鏡で見れば歯肉炎かどうか確かめられま
す。
※軽い歯肉炎はていねいな歯みがきで治す
ことができます。

☆むし歯の治療がまだの人は早めに歯科医へ行きましょう！☆

むし歯になりやすい人チェック！

あてはまる人は
注意が必要です

おやつが大好き

清涼飲料水が大好き

歯みがきはきれい

何回もかむのは面倒



甘い物の食べすぎ注意



喉がかわいたら水かお茶



食事の後きちんとみがく



ひと口30回かもう

保護者の方へ

学校でお子様の衣類が嘔吐物や排泄物で汚れてしまうことがあります。
感染防止の為、汚れた衣服は洗わずにビニール袋に入れてお返しいたします。
汚れた衣服を持ち帰ることは気持ちのよいことではありませんがご理解と
ご協力をお願いします。

