

ほけんだよい

令和7年11月7日

11月号 保健室

上尾市立上平小学校

11月になりました。急に寒い日が続くようになりましたね。今年はインフルエンザの流行が例年よりも早く、上平小学校でも10月下旬からインフルエンザや発熱でお休みする人が増えました。これから寒さが増し、胃腸炎などの感染症にも罹りやすい季節になってきます。手洗い、換気を行い、栄養、睡眠をしっかりととり、コロナやインフルエンザにならないように十分気を付けましょう。

11月8日は(いい歯の日)です

いい歯の日に向けて、カラーテスターの実施や保健委員会の発表などがあります。この機会に歯みがきの方法や生活習慣などを見直していきましょう。

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう!!

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が大好きでよくとる



食えるとき、かむ回数が少ない(30回以下)



食べた後に、歯みがきをしないことがある

上平小むし歯ゼロまであと14人です!

むし歯はそのままにしても治りません。まだ歯医者さんに行っていない場合は、早めに受診しましょう。

裏面にインフルエンザの出席停止期間があります

11月の保健目標 かぜを予防しよう

寒ーい冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です!



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。



保護者の方へ ～朝の健康観察をお願いします。～

注目ポイントはココ!

- ☐ 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- ☐ 食欲がない
- ☐ 顔色が悪い
(顔色が青白い、または赤っぽい)
- ☐ 発熱している(熱っぽい)
- ☐ 声に元気がない



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫?」「体はだるくない?」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。