ほけんだより



上尾市立原市小学校
令和８年１１月号
保 健 室 Ｎｏ．７

インフルエンザ注意報発令中



本校では、インフルエンザが増加しています。その他の感染症は、新型コロナウイルス感染症とマイコプラズマ感染症も発生しています。感染症ではないものの、腹痛や下痢、嘔吐の症状でお休みする児童も多くなっています。

冬に近づくにつれて、気温が下がってきます。朝晩と日中の気温差もありますので、服装で調整できるとよいです。また、肌着を着ないことで、おなかが冷えて、腹痛につながることもありますので、肌着を着ることをおすすめします。

手洗いや換気、水分補給、咳エチケットなどの感染症対策をしながら、体も心も元気いっぱいに過ごせるように、引き続き**「早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき」**の規則正しい生活習慣を整えていきましょう。

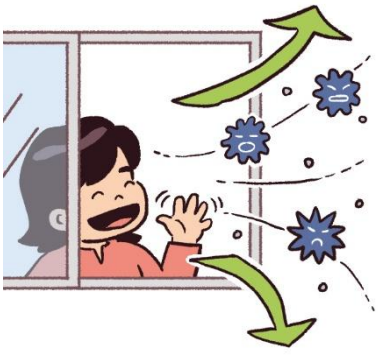
空気を入れ替えよう

感染症対策の中で大切な換気。数分間の換気で部屋の空気は入れ替わります。家でも換気に心がけてみましょう。

換気の効果



頭がすっきりする



細菌やウイルスを追い出す



においが取れる



上尾市「いい歯の日」パネル展のご案内

○日程　令和８年１１月５日㈭から１１月１１日㈬

○会場　三井金属 あげお コミュニティセンター ２階ギャラリー



食べた後の歯みがきはできていますか？本校では、毎週火曜日にフッ化物洗口を実施し、むし歯予防に努めています。

給食後の歯みがきの様子を見ていると、歯ブラシの毛先が開いている児童がいます。定期的に交換しましょう。





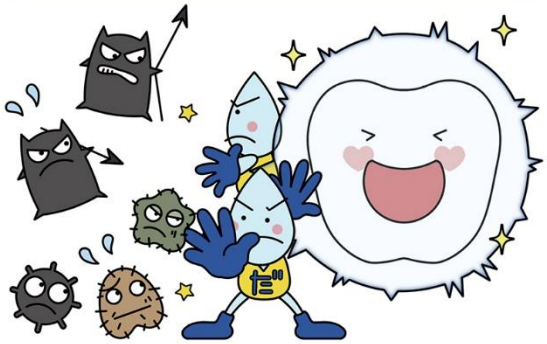
カミングサンマル チャレンジ！噛みんぐ30

めざせ ひとくち30回♪



むずかしいけれど、健康効果はバツグンです！

唾液を出して むし歯・歯周病予防



脳への刺激



あごや口まわりの筋肉の発達



きれいな歯ならび



豊かな表情

満腹感じて　肥満予防



噛む力は健康寿命の土台です。しっかり噛んで、健康貯金！