



ほけんだより11月

令和3年11月1日
新宿区立愛日小学校
保健室

11月に入り、ずいぶん風が冷たくなりました。この季節は空気も乾燥してきて、気を付けているつもりでも熱が出たり、のどが痛くなったり、お腹が痛くなったりと体調を崩しやすくなります。また、インフルエンザやかぜがはやります。毎日規則正しい生活を送り、体力や免疫力を高めて、かぜを吹き飛ばしましょう。

11月の保健目標 寒さに負けない身体をつくろう



は や き せ つ ま え
かぜが流行る季節の前に

て い こ う り よ く ア ヅ プ
カラダの抵抗力UP!!



し ゅ く じ
バランスのとれた食事



て き ど う ん ど う
適度な運動



す い み ん
じゅうぶんな睡眠



よ ぼ う せ つ し ゅ
予防接種

か ん せ ん し ゅ う た い さ く

感染症対策は「ま・か・し・て」!



マ スクをつける



か ん き を す る



(て や ゆ び を)
し ょ う ど く す る



て を あ ら う



11月8日は、118がならんで「いい歯の日」です。
むし歯は治療してもらわないかぎり、自然に治ることはありません。痛くなってからでは、遅いので早いうちに治療することをお勧めします。治療中の人は、治るまできちんと歯医者さんに通いましょう。

いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！



～保護者の方へ～

気温が低くなる日々が続く、冬が近づいているなど感じております。寒い季節に流行る病気にインフルエンザがありますが、昨シーズンは流行があまりみられませんでした。

今年の流行はどうなるのかいろんな専門家のご意見がありますが、インフルエンザ以外にも寒くなって流行しやすい病気もあります。学校でも指導しますが、ご家庭でも手洗いうがい等を徹底し、家庭での感染に注意してください。よろしくお願いします。

今後も登校前に児童の健康観察をしてください。咳や鼻水がでる場合はポケットティッシュの用意やマスクの着用をお願いします。また、平熱より高い・元気がないなどの場合には休養をお勧めします。

※学校感染症治癒証明書について※

集団感染の恐れがある感染症は、欠席にはならず、「出席停止」扱いになります。その際には、学校感染症治癒証明書を持たせて登校してください。証明書のご提出がない場合、再度病院に記入いただいてからの登校になります。(証明書は、学校・医療機関・学校 HP からダウンロードできます)

また、新宿区教育委員会 HP「学校感染症治癒証明書(登校許可書)について」の「新宿区学校医・医療機関一覧」に掲載のある医療機関で学校感染症治癒証明書を作成した場合、公費負担となりますので、保護者負担はありませんが、新宿区学校医以外の医療機関で作成した場合は、費用がかかる場合がありますので、ご了承ください。

