

# 11月

# ほけんたより

令和4年11月1日  
関川小学校  
NO.7  
保健室

朝夕の寒さが厳しくなると、もみじは赤くなり、イチョウは黄色くなっていきます。これは季節が秋から冬へと進むサインです。関川小にある立派なイチョウの木もどんどん色づき、秋から冬へと進んでいるのを教えてくれています。

これから寒さが厳しくなると、体温調整が上手にできず、体調をくずしやすくなります。これまで以上にしっかり予防に努め、寒さに負けず毎日元気に過ごしていきましょう。



5月に歯科検診がありました。そこで「むし歯がある」と言われた人で、まだむし歯の治療をしていない人がいます。休みの日など時間のある時に歯医者さんで治してもらいましょう。  
**むし歯の治療が終わり「むし歯がすべて治った人」には『キラリン賞』として、給食保健委員会から賞状を渡します。**



**<11月の保健安全目標>**  
【保健】冬に備えての体力づくりをしよう。  
【安全】交通ルールを守ろう。

**<11月の保健行事>**  
4日(金)：食に関する指導(③4年、④5年)  
【石岡小栄養教諭大谷先生来校】  
7日(月)：体重測定、清潔調べ(全学年)  
14日(月)：臨時内科検診(13:00開始、全学年)  
【学校医吉田先生来校】



めざせ！関川小学校むし歯ゼロ率100%！！  
ただいま、むし歯ゼロ率・・・ **87%**



## 寒さ対策をしよう！

寒い日でも新型コロナウイルス感染症対策として、教室のドアは常に開けた状態にしておき、窓はその日の気候や気温によって開閉しています。これから暖房機を使っている時でも、ドアを開けたままにするため、寒さをいつも以上に感じやすくなります。自分に合った寒さ対策をして、勉強に集中できるようにしましょう。

## インフルエンザやノロウイルスにも注意しよう！

寒くなってくると新型コロナウイルス感染症だけではなく、「インフルエンザ」や「ノロウイルス」などの感染症にかかりやすくなります。しかし、どの感染症に対しても、これまでやってきた予防方法をしっかり続けていくことがとても大切です。

マスクの着用    手洗い    アルコール消毒    ぶくぶくうがい    ガラガラうがい

こまめに換気する    早寝(十分な睡眠)    栄養バランスのとれた食事    運動

ひざかけブランケット    脱いだり、着たりしやすい上着    お腹にホッカイロを貼る

**<保護者の皆様へ>**  
★インフルエンザへの対応について★  
今年はインフルエンザの流行が懸念されています。学校では、インフルエンザは「出席停止扱い」となります。もしインフルエンザと医師に診断された場合には、医師の指示に従い、登校再開日まで十分休養してください。(※出席停止期間：発症した後5日を経過し、かつ解熱した2日を経過するまで) また、学校への電話の際に「①発症日、②登校再開日、③受診した病院」をお伝えください。

