

ほけんだより 11月

すぐーる配信

札幌市立札幌北小学校

ほけんだより No.8

令和8年(2026年)10月30日

日が暮れるのが早くなり、朝晩がとても寒く感じられるようになりました。

校内は暖房も入り、日中活動していると暑く感じることもあります。しかし汗が冷えると寒くなってきて…季節の変わり目のこの時期は、調節がうまくいかず、体調を崩すお子さんも少なくありません。天候や室温に合わせて衣服で調節できるよう、脱ぎ着できる服装の準備をお願いします。

また、シャツ・トレーナー・ニットなど上の服の中には、1枚下着を着ることで汗を吸うとともに、お腹が冷えるのを防ぎ、防寒になります。体の冷えは免疫力の低下にもつながるので、暖かい服装にご配慮ください。



日本歯科医師会は、1993年(平成5年)より、11月8日を「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせて「いい歯の日」と制定しました。4月18日(よい歯の日)、6月4日(歯と口の健康週間)と合わせて、さまざまな歯科保健啓発活動が行なわれています。

歯の健康を守り続けるため、歯や口の健康について振り返る機会のひとつとしてほしいと思います。

歯の保健指導について

3年生 11月4日(水)実施



学校歯科医のカインドデンタルクリニック 岡 和也先生に「歯の健康」について指導していただきます。おやつの話、フッ化物についての他、染め出しをしてブラッシングについて教えていただきます。

当日、手鏡(割れないよう包んでください)を使用しますのでご準備をお願いします。詳しくは11月2日(月)に発行するお便りでご確認ください。



インフルエンザにご注意ください

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染により発症する感染症で、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて、のどの痛み・鼻汁・咳などの症状もみられます。主な感染経路は、患者の咳やつばなどの飛沫により放出されたウイルスを吸い込むこと（飛沫感染）や、ウイルスが付着した手で、口や鼻を触れること（接触感染）です。今年度は流行が早く、本校でも流行が心配されています。11月末にNステを控えております。お子さんの体調にご留意ください。インフルエンザの出席停止期間についての確認は下記の表をご確認ください。発症した日を0日目と数えます。受診した病院の医師の指示に従ってください。また、学校にも必ずお知らせください。



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	解熱					登校OK	
発症				解熱		登校OK	

- ・ 手洗い
- ・ マスク
- ・ のどや室内の保湿
- ・ 人ごみをさける



- ・ 栄養バランスよく食べる
- ・ 睡眠をしっかりとる
- ・ 疲れやストレスをためない



ティッシュ・ハンカチの携帯について

手洗いは感染症対策の基本です。石鹸を使って丁寧に洗うことで手についたウイルスによる感染力を下げることができます。しっかり石鹸をつけて洗い、清潔なハンカチで手を拭くことが大切です。

ティッシュは鼻をかむ、汚れを拭くほかにおもわぬけがの際にも使用します。

お子さんが忘れず持参しているか、毎日ハンカチを新しいものに変えているか、ご家庭でも声掛けと確認をお願いいたします。



ティッシュ・ハンカチを

持ち歩こう！

せっかく学校に持ってきていても、いざという時ランドセルに入っていて使用できないことがあります。ポケットに入れるか、移動ポケットやポシェットを使用して身につけられるようご協力をお願いいたします。

