

ほけんだより 11月

令和 7 年 11 月 7 日(金)
札幌市立澄川小学校
保健室 No.7

【保護者の皆様】



インフルエンザ大流行!!



10 月下旬ごろに突然、発熱による欠席者が増え、翌日には閉鎖をするほどの感染力でした。インフルエンザで出席停止となった人は 10 月163名、学校全体の32%がインフルエンザに罹ったことになります。札幌市から「インフルエンザの流行入り」が10月15日に発令され、その後、市内でも一気に学級閉鎖や学校閉鎖の学校が増えました。いつも以上に規則正しい生活を心がけ、早めの休養、ひとりひとりが感染症を寄せ付けない工夫をしていけるよう、御家庭でも声かけをお願いいたします。

予防の方法

手洗い・うがい

マスクをする

予防接種を受ける

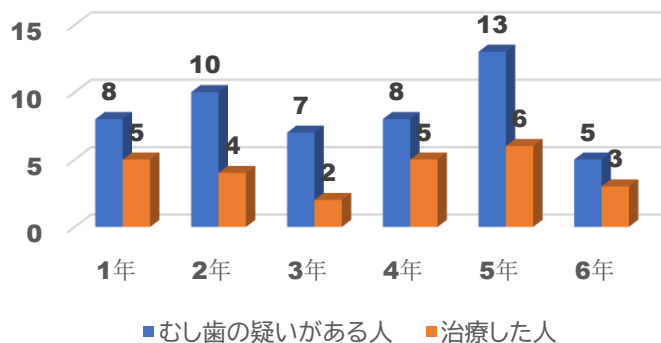
人混みは避ける



🦷 本校のむし歯治療状況をお知らせします 🦷



むし歯の治療状況(人)



全校治療率は・・・49.6%

歯みがきをしていれば、むし歯にならない、というわけではありません。

●むし歯になりやすい生活●

- ①甘いものばかり食べる。
- ②あまりかまずに食べる。
- ③だらだら食べる。



お子様に当てはまるものがあれば

注意が必要です。

毎日ていねいに磨いていても、残った汚れは歯石になってしまいます。半年に1回の定期検診をおすすめします。



11月のいい〇〇の日ななんだ？

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日	•	•	11月10日
いい風呂の日	•	•	11月8日
いいトイレの日	•	•	11月9日
いい空気の日	•	•	11月1日
いい姿勢の日	•	•	11月26日

答え

11月1日は、いい姿勢の日



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。

11月8日は、いい歯の日

「いい（11）は（8）」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。



11月9日は、いい空気の日



「いい（11）空気（9）」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日

「いい（11）トイレ（10）」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



11月26日は、いい風呂の日



「いい（11）ふろ（26）」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようにもなります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。



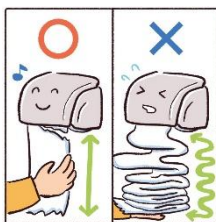
澄川小学校では、週に2回ほど、トイレそうじをしてくれる方々がいます。みなさんが、きもちよく使えるようにピカピカにしてくれています。使うみなさんも、おそうじをしてくれる方々に感謝し、汚してしまったときは自分でふくなど、これからも、お互いが気持ちよく使えるトイレにしていきたいですね😊
おそうじの方々に会ったら、「いつもありがとうございます！」のあいさつができると、おそうじの方々もうれしいと思います。ぜひ!!



よごれたらふく



おわったら必ず流す



ペーパーは必要な分だけ

