

保健だより11月



令和7年11月7日
翠と溪の学び舎
玉堤小学校 保健室

昼夜の寒暖差も徐々に大きくなり、服装の調節が難しい季節です。暑かったら脱ぐ、寒かったら着るという風に、子どもたち自身で体温の調節がしやすいような服装になるよう、お子様と一緒に衣服の準備をしていただきますようお願いいたします。また、この時期は気を付けていても風邪をひきやすく、インフルエンザをはじめとする感染症にも気を付けなければいけない季節です。少しでも体調がすぐれないときは無理せず、ゆっくり体を休めてください。
学校でも、引き続き子どもたちの健康管理に取り組んでいきたいと思ひます。



いい
いの
日

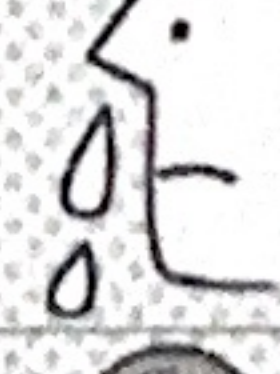
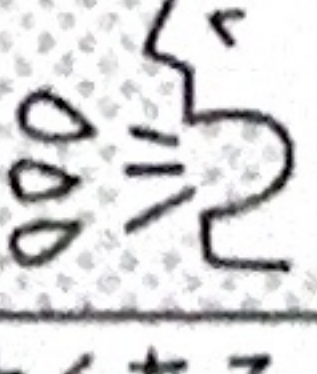
11
月8日は



10月に秋の歯科検診を行いました！

検診結果をお知らせしておりますので、ご確認ください。

むし歯のあった児童は、35人（全体の7%）ととても少ないです！すばらしい。学年が上がるにつれて、歯垢の付着や軽度歯肉炎が目立ちます。ひとりで歯をみがくようになると、ついついみがき残しがでてしまいがちです。たまに歯みがきを確認したり、歯医者さんでブラッシングをみてもらったりするとよいかと思ひます。

症状	新型コロナウイルス 感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

1日の寒暖差が大きくなり、そのせいか風邪をひいて欠席する子が多くなってきました。インフルエンザも流行しています。体調不良が続く場合は、風邪だからと甘くみず、受診をしましょう。まだまだ油断できません。
学校での感染拡大防止に、引き続きご協力お願いいたします。



ほけんだより



こ ぼん
ども も 版

がつ ほけんもくひょう
11月の保健目標

しせい き
姿勢に気をつけよう

しせい
こんな姿勢、していませんか？



しせい つづ
わるい姿勢が続くと

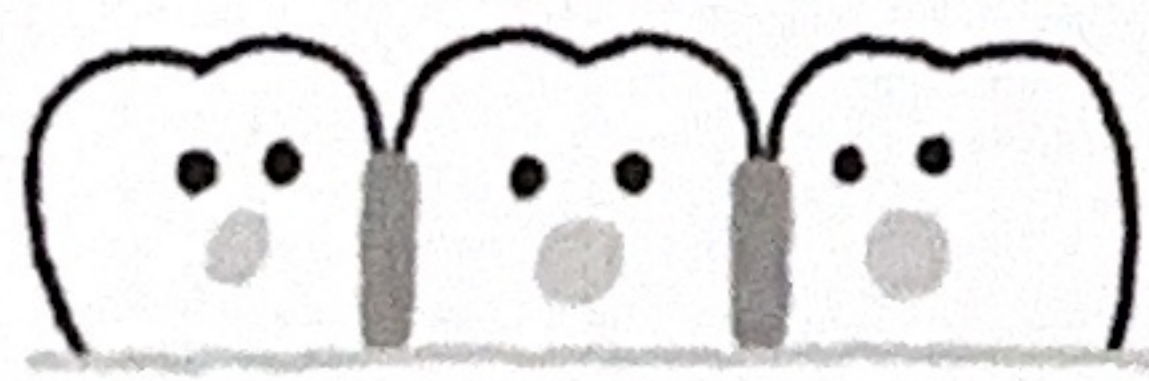
からだ えいしょう
体に影響がでてしまいます

ほけんしつまえ しせい
保健室前に姿勢についてのくわしい掲示がしてあります。ぜひ見てね！

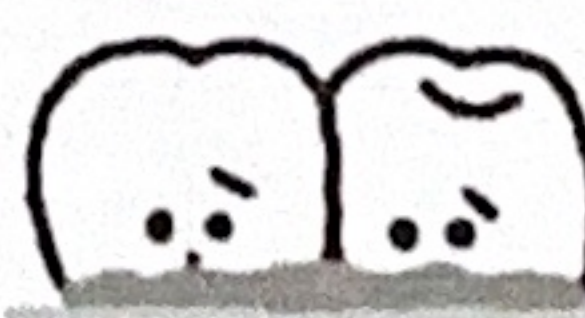
＼ 11月8日は、いい歯の日！！ ／

◆ みがき残していませんか？ ここは **要注意！**

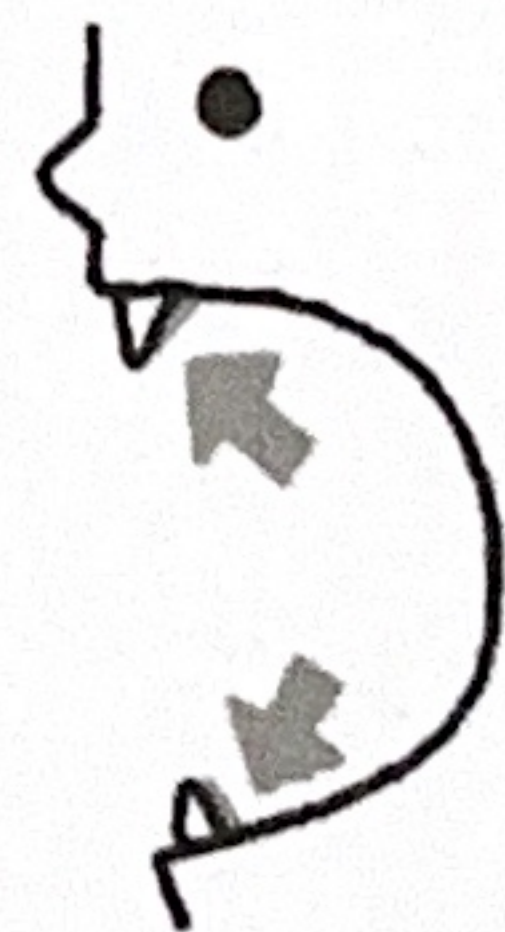
歯と歯の間



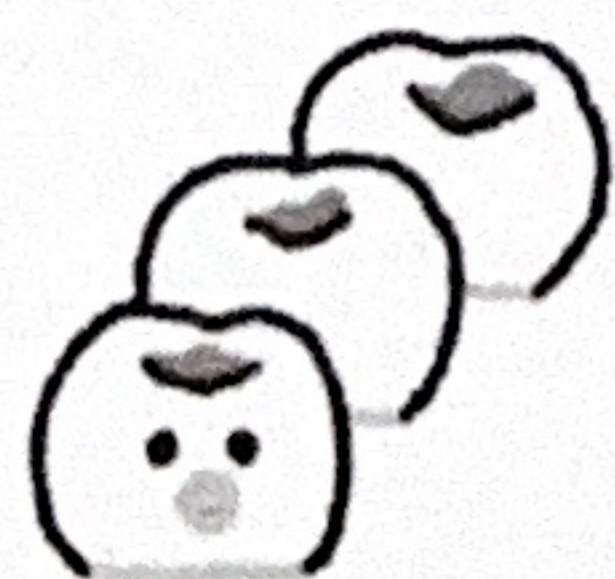
歯と歯肉の境目



前歯の裏側



奥歯の
「みぞ」



歯並びの凸凹



奥歯の後ろ

