

ほけんだより 11月



感染症対策をしましょう

令和7年11月5日(水)
調布市立布田小学校
校長 横山公一
養護教諭 吉田朱里

感染症が心配な季節がやってきました。
現在、本校の1年2組ではインフルエンザや発熱等による欠席者多数のため、5日から7日にかけて学級閉鎖をしています。4年生と5年生にもインフルエンザの罹患者はいますが、他学年には今のところいません。新型コロナウイルス感染症に関しては、校内で1名のみ出ています。手洗いや咳エチケット、規則正しい生活などの感染症対策に努めてください。



手洗いクイズ

Q1 手洗いをするタイミングは、次の①～③のうち、どれかな？(答えは一つとは限りません)

- ①食事やおやつの前や後
- ②トイレに行った後
- ③屋外から屋内に入るとき

A1 全部 手洗いをするか知っていると、手洗いの習慣が自然に身につきます。

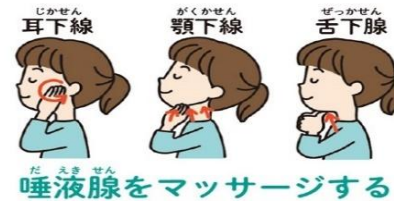
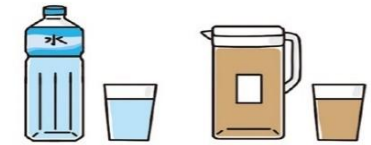
Q2 手を洗った後は、どうするのが正しい？

- ①自然に手をかわかす
- ②清潔なハンカチやタオルでふく
- ③服でふく

A2 ② 清潔なハンカチやタオルで手をふくまでが「手洗い」です。

知っている？ 唾液をよく出す方法

唾液は、食べカスを落としたり、歯を溶かす酸を中和したり、さまざまな働きがあります。唾液をたくさん出すために、こんな方法を試してみましょう。



歯の健康とスポーツ

アスリート(運動選手)は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスに良い影響を与えるからです。

たとえば、歯をしっかりと噛みしめることで、瞬発力がグッと高まったり、走ったりジャンプしたりしたとき、空中での体のバランスが安定したりすることが知られています。

歯の健康とスポーツには深い関係があるのです！ スポーツを頑張る人はもちろん、誰にとっても歯の健康は大切です。食べた後はしっかりと歯をみがく、だらだら間食しないなど、歯の健康を守りましょう。

11月の保健行事

全児童：秋の歯科健診 11月6日(木) 8:35～3時間目終了(予定)

ロゴデンタルクリニック 小田切先生



むし歯、要注意乳歯、歯肉炎の有無について異常がある場合のみお知らせをします。

★前日の夜と当日の朝はしっかりと歯を磨いてきてください。
★今回の歯科健診の欠席者健診は行いません。
気になる症状がある方はかかりつけ医を受診してください。

