

ほけんだより 11月

令和6年 11月 11日

調布市立八雲台小学校

校長 上田 義孝

保健室

あさばん さむ きゅう
朝晩の寒さが 急にやってきました。まだまだ半そでとハーフパンツの子もいますが、
じょうずにかさ ぎ
じょうずに重ね着をしていきましょう。本校ではマイコプラズマ感染症(肺炎)と手足口病
かんせんしょう はいえん てあしくちびょう
があとをたちません。その他にほか げり おうと ふうつう
下痢・嘔吐・腹痛などのお腹の風邪、そして今週からインフ
なかに かぜ
ルエンザが出てきました。てあしくちびょう
手足口病にはアルコール消毒がききません。「手洗い」・「正し
しょうどく
い手ふき」・「咳エチケットのマスク」など感染症の予防を忘れずに過ごしましょう。



し せい せい かつ
こんな姿勢で生活していませんか？



ね
寝ころがって
どくしょ
読書をする



した む
下を向いて
つか
スマートフォンを使う



せ なか まる
背中を丸めて
つか
タブレットを使う

は まい に ち か さ だい じ いい歯のために 毎日の積み重ねが大事！

とし 歳をとってもずっと自分の歯で過ごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



た 食べたらみがく。3
しよく 食後、3分以内に3
ぶんかん り 分間が理想的。



ぼん ぼん は い しき
1本1本の歯を意識
しながら時間をかけ
てみがく。



か もぐ もぐ
よく噛むことでだ液が
しっかり出ると、むし
歯予防にも効果あり。



は は あいだ
歯と歯の間はデンタ
ルフロスや歯間ブラ
シを上手に活用。

保護者の方へ ～朝の健康観察をお願いします。～

注目ポイントはココ！

- ☐ 朝、スッキリ起きられず、
だるそうにしている
- ☐ 食欲がない
- ☐ 顔色が悪い
(顔色が青白い、または赤っぽい)
- ☐ 発熱している(熱っぽい)
- ☐ 声に元気がない



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫？」「体はだるくない？」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。



最近の風邪の様子について

- ◎体調不良が数日続く
 - ◎熱が上がったり下がったりする
 - ◎咳が長引く
- などの様子があります。
発熱がなくても早退をお願いすることがあります。
ご理解とご協力をお願いします。