

ほけんだより



令和5年11月1日
大田区立南六郷小学校
校長 島村 博

急に気温が低くなり、朝晩の冷え込みを感じるようになりました。10月号にも載せましたが、例年より早くインフルエンザの流行が始まっています。南六郷小学校でも感染者が増えたため、10月に学級閉鎖を1学級行いました。

また、「咽頭結膜熱（プール熱）」が増加しており、10月2日～8日に感染者数が東京都の警報基準に達しています。引き続き、手洗いや咳エチケット等をしっかり行って、感染予防対策を続けていくようご協力をお願いします。

咽頭結膜熱（プール熱）

●感染力が強く、プールや温泉施設などでの感染もあることから、「プール熱」とも言われています。

症状：発熱、のどの腫れ、結膜炎（目の充血）

原因ウイルス：アデノウイルス

感染経路：ウイルスを吸い込むことによっておこる飛沫感染

人の手を介して起こる経口感染・接触感染

治療：ワクチンや特効薬はなく、つらい症状を和らげる対症療法が中心です。

眼の症状が強い場合は、眼科で治療を行います。



マラソン月間・マラソン大会について

12月のマラソン大会に向けて、11月14日よりマラソン月間が始まります。体調等の理由で参加できない児童以外は全員参加です。毎日、中休みに校庭を走ります。脱ぎ着のしやすい服装で登校するようお願いします。走る前には1枚脱いで薄着になり、走り終わり、体が冷えてきたら1枚着るような服装にすると体温調節がしやすいです。また運動に適した靴を履くようにしてください。朝の健康観察とともに服装の面でもご配慮をお願いします。

12月1日（金）にマラソン大会用健康観察カードを配布予定です。詳しくはまたお知らせします。



ほけんだより

こども版



ほけんもくひょう
の保健目標

からだ
じょうぶな身体をつくりましょう

気温が低くなってきましたが、天気の良い日は出来るだけ体を動かして遊ぶようにしましょう。また、昼間は気温が高く、体を動かすと汗をかくこともあります。脱ぎやすい服で調節しましょう。

運動不足はなぜいけない？

体力や持久力が
落ちます



肥満になりやす
くなります



生活習慣病にか
りやすくなります



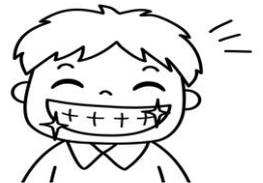
ストレスがたまり
やすくなります



けがをしやすくな
ります



11月8日は、「いい歯の日」

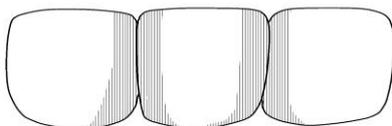


11を「いい」8を「は」と読んで、11月8日は「いい歯の日」とされています。一生使う歯です。大切にしていきたいですね。

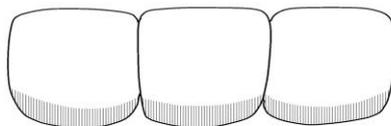
みがき残しやすい場所は注意してみがこう

歯と歯の間や歯ぐきとの境目、おく歯のかみ合わせなどはみがき残しやすい部分なので、鏡を見ながら毛先をきちんと当ててみがきましょう。

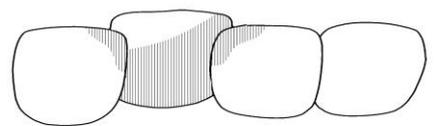
◎みがき残しやすい部分



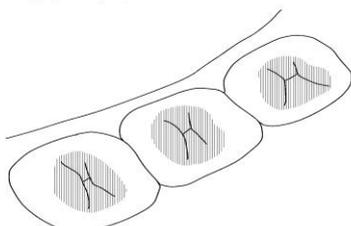
歯と歯の間



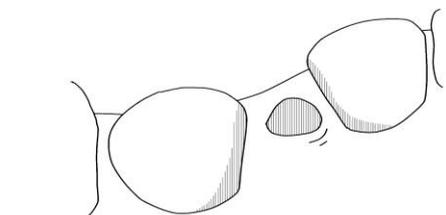
歯と歯ぐきの間



前後にずれている歯



おく歯のかみ合わせの部分



新しく生えている歯とその周り