

保健だより

すこやか

令和 7 年 11 月 6 日
大田区立大森第三小学校
校長 井上 光広
養護教諭 島田 留美

11月に入り、急に気温が下がり、朝夕の冷え込みもだいぶ厳しくなってきました。10月には区内でインフルエンザによる学級閉鎖を実施している学校がありました。今週に入り、本校でもインフルエンザや熱による欠席児童が増えています。

睡眠、休養をしっかりととり、晴れた日には外で元気に遊び、これからくる冬に備え、風邪をひきにくい体づくりを心がけていきましょう。



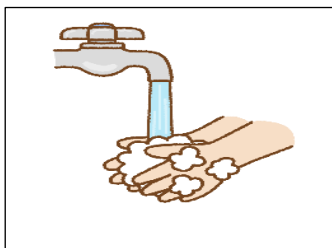
インフルエンザが増えています

インフルエンザの流行シーズンに入りました。

御家庭でも感染予防に留意してください。とくにこの季節は毎朝の健康観察が大切になってきます。朝の忙しい時間ではありますが、お子さまの様子をよく見てくださるようお願いいたします。不調があるときには、しばらく観察、もしくは受診してから登校させてください。（症状によっては無理に登校させず家でゆっくり休養させてください。） またインフルエンザの予防接種が各医療機関で実施されています。御希望の方はかかりつけの医院にご相談ください。

感染症予防のポイント

- こまめな手洗い、消毒
- 効果的な場面でのマスク着用
- 休養・栄養・水分補給
- 適度な室内加湿・換気
- ワクチン接種（かかりつけ医と相談）



咳エチケット

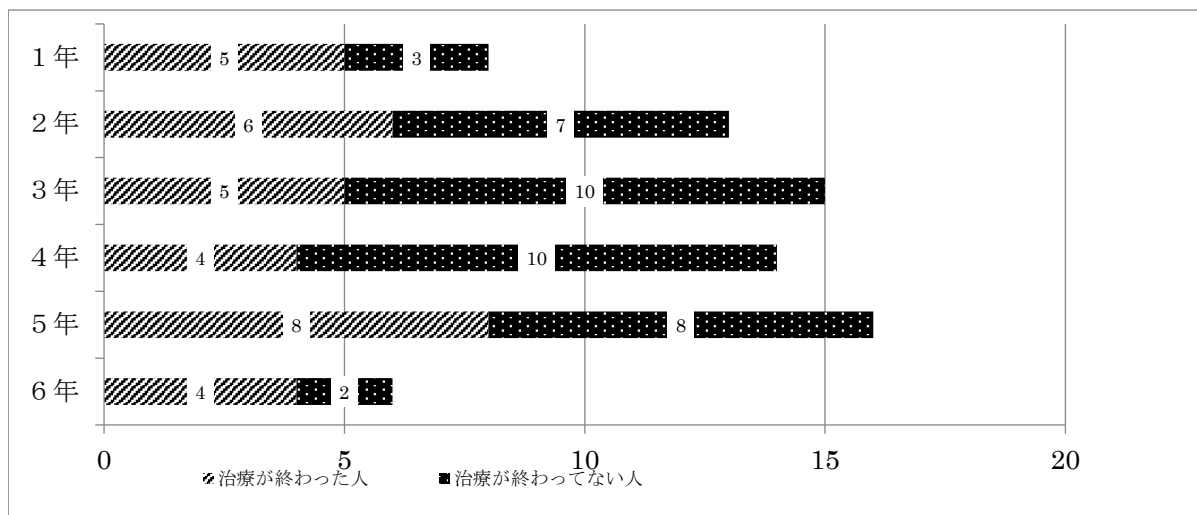
～感染拡大を防ぐために～

- せき・くしゃみの症状がある時は、マスクをしましょう。
- せき・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュでおおきましょう。
- せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそらしましょう。

ちりょうじょうきょう むし歯治療状況

虫歯がある児童 40人（10月31日現在）

4月の歯科検診では72人に虫歯がありました。そのうち虫歯の治療が終わった人は、32人です。まだ診てもらっていない人は歯科医院で相談してください。



11月の保健目標

姿勢を正しくしよう



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。

