



令和6年11月1日  
墨田区立中川小学校  
校長 三ヶ島誠一郎  
養護教諭

秋も深まり朝夕は冷え込むようになってきました。しかし日中は蒸し暑く感じる日もあり、体が慣れず、体調を崩している児童が増えています。ご家庭でも引き続き様子をみていただき、体調が悪いときには無理をさせないように、ご協力よろしくお願いたします。

### 11月の保健目標

## 寒さに負けない体作りをしましょう

これから冬に向けてどんどん寒くなっていきます。寒さに負けない体にするためには、十分な睡眠とバランスのとれた食事や、適度な運動、規則正しい生活が大切です。

小学生は1日9～11時間は寝るといいと言われていますが、みなさんはどうですか？ゲームやスマホ、動画など見ていて夜遅くまで起きていることのないようにしましょう。



### かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？

#### 〈飛まつ感染〉

かぜやインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。

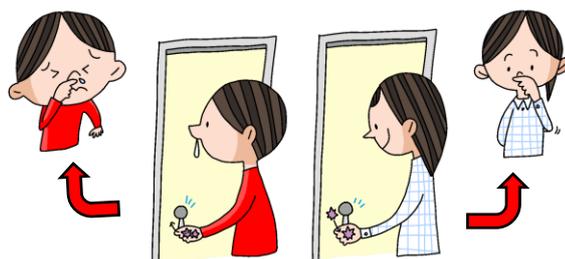
しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。



#### 〈接しよく感染〉

インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細菌がいた場合、その飛まつや鼻水にさわったり、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接しよく感染」といいます。

たとえばくしゃみをおさえた手で物にさわったり、それをほかの人がさわったり、手から口などに入ると感染することがあります。



がっ ほけんぎょうじ よてい  
○11月の保健行事予定

ないよう 内容	じっしび 実施日	がくねん 学年	ちゅういじこう 注意事項
しかけんしん 歯科検診	11/26 (火)	1・3・5年生	あさ かなら 朝、必ずはみがきをしてきましょう。
	11/29 (金)	2・4・6年生	

がっ か は ひ  
11月8日はいい歯の日

がっ おこな しかけんしん がっこうい ぼ してき う じどう はんすういじょう  
6月に行った歯科検診で、学校医さんに「むし歯があるよ。」と指摘を受けた児童の半数以上が、  
おく歯にむし歯がありました。毎日しっかりはみがきをしていると思いますが、おく歯のみがき方を  
いちどかくにん  
一度確認してきましょう。

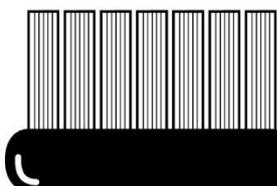
**おく歯のみがき方**

おく歯をみがくときは、外側と内側、かみ合わせの3つにわけてみがきましょう。  
歯と歯の間の部分は、歯ブラシのかかと（後ろ側）とつま先（先たんの部分）を使い、  
きちんと当てて歯こうを落としましょう。

大人のおく歯が生えかけているときは、周囲の歯より  
高さが低いため、毛先がうまく当てられずに、みがき残  
してむし歯になることがあります。歯ブラシを口の横か  
ら入れると、毛先を当てることのできるの、きちんと  
当ててみがきましょう。

は へら かた  
歯ブラシの選び方

歯ブラシは毛先が細いものや、ギザギザしたものではなく、持つところから毛先  
までがまっすぐなものがよいでしょう。



毛先のかたさは「ふつう」のものを選びましょう。