

保健だより 11月

令和 7年10月31日
板橋区立高島第一小学校
校長 平松 隆行

11月のほけんもくひょう うがい手あらいをしっかりとしよう

◆学校の中で、ハンカチを身に付けていない人を見かけます。
毎日清潔なハンカチを身に付けましょう。

ハンカチを、
身につける
ことを忘れ
ずに！



★手を洗った後、手をふかなかったら？

手に付いた水滴がかわく時に、皮膚の中の水分も一緒にかわいてしまうので、手が乾燥して手荒れの原因になります。皮膚は、ウイルスや細菌から守ってくれるバリアです。手が荒れていると、その機能が弱くなります。自分の健康のために、ハンカチを身に付けましょう。

7つのかむと、よいこと！

◎脳を、刺激する。

- ① 肥満を、予防する。 ② 学習力が、アップする。

◎だ液が、たくさん出る。

- ③ むし歯を、予防する。④ 胃や腸の消化・吸収を、よくする。⑤ がんなどの病気を、予防する。

◎口の周りの筋力が、アップする。

- ⑥ 顔の表情が、よくなる。⑦ くいしばる力が強くなり、運動能力がアップする。

～よくかむための工夫！～



い・意識してかむ！（一口30回）

い・いつもより、食材を大きくカット！（かみ応えのある大きさにする。）

は・早食いは、NG！

の・飲み物で、流しこまない！

ひ・一口を少なめに！

いつもの歯みがきセルフチェック！

- 歯ブラシの毛のかたさは、「ふつう」である。
- 歯ブラシは、1ヶ月に1回新品にしている。
- 食事の後は、必ず、歯みがきをしている。
- 毛先が広がらない程度の力加減で、優しくみがいている。
- 歯ブラシを小刻みに動かし、一本一本ていねいにみがいている。
- 汚れのたまりやすい箇所は、毛先の当て方を工夫したり、



時間をかけたりして、みがき方に気を付けている。

□みがく順番を、決めている。

□歯と歯の間には、デンタルクロスや歯間歯ブラシを使っている。

□みがいた後、鏡でみがき残しや歯肉の状態をチェックしている。

□歯医者さんで、定期的に歯の状態や歯みがき方法について、

アドバイスをいただいている。

□給食後、ぶくぶくうがいをしている。

歯の外側をみがく 歯の内側をみがく

時は「い」の口

時は「あ」の口



マスク着用は個人判断ですが、咳が出ている時（咳エチケット）や、学校や地域で感染症が発症している時には、マスクを着用した方が望ましいと思います。登校前、少しでも体調が悪い時は、必ず、検温を行ってください。発熱はもちろん、だるさ・咳や鼻水など症状がある場合は、無理せず休養してください。また、見過ごしがちな感染症もあります。体調の悪い時には、早めの受診をお願いします。

※区内で、インフルエンザによる学級閉鎖の措置をとっている小中学校があります。

秋は、朝晩の気温が低くても、昼間は、気温が高い日もあります。洋服で体温調節し体調の崩れを予防しましょう。

体温調節しよう



服装で

寒くなると、締め切りになりがちな部屋ですが、窓を常時10～20cm開け、また、30分に1回など、時間を決めて換気をしましょう。

10月9日 秋季歯科健診の結果 むし歯が見付かった人の人数

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
むし歯が見付かった人数	6	6	5	5	6	2	30

※むし歯が見付かった 名の人には、「歯科健診結果のお知らせ」をお渡ししました。できるだけ早く、専門医（歯科）を受診してください。



～保護者のみなさまへ～



お子様が、学校伝染病に罹患した場合は、すぐ学校にお知らせください。出席停止期間は、感染症疾患の種類により異なりますので、医師の診断・指示に従ってください。出席停止期間は、医師が出席届に記載した期間です。そして、登校許可がおりたら、「出席届」を持参し登校してください。「出席届」は、本校のホームページからもダウンロードができますので、ご使用ください。

時折、感染症発症後、感染力が消失してから罹患していたことに気が付くケースがあります。また、気候の変化で、体調を崩し始めているお子様もみられようになりましたので、お子様の体調が悪い時は、早めの受診をお願いいたします。

※区内でも、インフルエンザによる学級閉鎖の措置をとっている小中学校があります。