

ほけんだより 11月

令和7年11月11日
板橋区立高島第三小学校
校長 丸山 悦子

感染症が流行しやすい時期になりました。インフルエンザは、患者数が都の注意報基準を超えました。また、板橋区内の小・中学校でも流行していて、本校でも学級閉鎖をしている学級があります。

15日には運動会がありますので、インフルエンザにかからないために、こまめな手洗い・消毒・換気・咳エチケット等の基本的な予防策を一人ひとりが心がけてください。また、少しでも体調が良くない時は、検温をし、受診をするなど、早めに対策をお願いします。

【インフルエンザ対策のポイント】



こまめな手洗い・消毒



マスクをする



予防接種を受ける



咳エチケット



適度な室内加湿・換気



休養・栄養・水分補給

保護者のみなさまへ

10月21日に秋の歯科検診を実施しました。治療の有無に関わらず、全員に結果を配付しました。受診が必要です・受診することをお勧めします、となった児童は、歯科を受診し、結果を学校までお知らせください。

★ ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを
寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウイルスを
追い払いましょう。

湯船につかって 元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

♡ 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

♡ ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

♡ 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。