



令和7年10月31日
多摩市立聖ヶ丘小学校
校長 高藤 浩

ウイルスに負けるな!



朝晩を中心に、寒い日が増えてきました。市内の小学校・中学校ではインフルエンザにかかった児童生徒が増えている学校があるようです。

これからますます寒くなります。免疫力が落ちていると、感染症にかかりやすくなります。夜はたっぷり寝て、朝ご飯を食べて、体調を整え、免疫力を高めましょう。体調がよくない場合は、無理をせず、ゆっくり休養しましょう。

11月の保健行事・・・

6日(木) 脊柱側弯健診 (5年生)

5年生と、内科健診で受診の指示があった他学年の人、経過観察の人等が対象です。

13日(木) 歯科ブラッシング指導 (4年生)

歯科校医の横田先生と、歯科衛生士さんが、上手なブラッシングの仕方を教えてくださいます。当日、歯の染め出しをして歯を観察し、自分の歯並びにあった磨き方について学習し、ワークシートに記入します。持ち物がありますので、4年生には改めてお知らせします。



11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

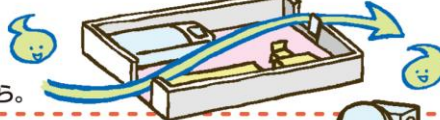
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)く(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる季節なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まらず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

がっこうい せんせいがた 学校医の先生方から・・・

せんじつ 10月8日(水)の就学時健康診断の際、開始時刻前に学校医の先生方に校長室にお集まりいただき、それぞれの先生が診察していらっしゃるお立場から、お話していただきましたので、ご紹介いたします。

内科・武井章人先生：感染症は、インフルエンザA型が出ています。新型コロナウイルス感染症はいません。幼稚園や保育園での流行も、例年より早いです。朝晩の気温の変化も大きいので、風邪にも注意が必要です。

耳鼻科・田中伸明先生：健康診断はスクリーニングなので、アレルギーなどの疾患を多くお知らせをするようにしています。最近では、インフルエンザが増えていて、大人も子どもも、かかっていますので、マスク着用を勧めています。

歯科・横田達哉先生：本校の児童は市内の他の学校に比べて、むし歯のある児童が多いです。例年4年生にブラッシング指導をしていますが、その時だけ歯みがきをすればいいというのではなく、保護者の方にも啓発をしていきたいと考えています。

眼科・木村純一先生：定期健康診断でアレルギー性結膜炎としたのは、ほとんどが花粉症由来ではないかと思われます。早い段階からお薬を使えば、症状が緩和されるので、早めに受診してほしいです。児童の視力に関しては、学校での健診ではスクリーニングをしているので、病院でどこまでその子が視力が出せるのかがわかることが大切になってきます。中には、弱視が隠れていることもあります。また、今年は、はやり目にかかる人が多い印象です。目やにが多かったり、眼が赤くなることが主症状です。家族全員が罹患してしまうこともあるので、早めに受診をしていただくことをお勧めします。

学校薬剤師・岡桂子先生：夏の空気検査を実施しました。エアコンをつけていると、どうしても換気状況が悪くなって感染症が広がります。休み時間は窓をしっかりと開けて換気してほしいです。また、部屋の中の二酸化炭素が増えると、学習意欲の低下にもつながります。換気をしっかりとしてほしいと思います。

感染症の感染ルート



その症状、換気のサインかも？ そうなる前に窓を開けよう



11月の保健目標

しせい ただ
姿勢を正しくしよう

つか
トイレをきれいに使おう