



令和7年10月31日  
多摩市立聖ヶ丘小学校  
校長 高藤 浩

## ま ウイルスに負けるな！



あさばん ちゅうしん さむ ひ ふ しない しょうがっこう  
朝晩を中心 に、寒い日が増えてきました。市内の小学校・  
ちゅうがっこう じどうせいと ふ じゅうがっこう  
中学校ではインフルエンザにかかる児童生徒が増えてい  
がっこう  
る学校があるようです。

さむ めんえきりょく お  
これからますます寒くなります。免疫力が落ちていると、  
かんせんじょう よる ね あさ はん  
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  
た たいちょう との めんえきりょく たか  
を食べて、体調を整え、免疫力を高めましょう。体調が  
はい むり きゅうよう  
よくない場合は、無理をせず、ゆっくり休養しましょう。

## がつ ほけんぎょうじ 11月の保健行事・・・

### 6日(木)脊柱側わん健診 (5年生)

ねんせい ないかけんしん じゅしん ひ じ た がくねん ひと けいかかんさつ ひとなど たいしょう  
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)

し か こうい よこたせんせい し か えいせいし じょうす しかた おし  
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。  
とうじつ は そ だ は かんさつ じぶん は なら みが かた がくしゅう  
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  
きにゅう も もの ねんせい あらた し  
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

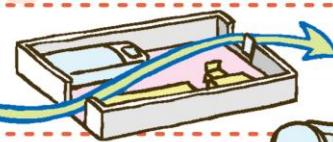
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



ていねい は  
丁寧な歯みがきを  
こころ は  
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)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



かんき 換気をするときは  
たいかくせんじょう まど  
対角線上にある窓やドアを  
あ こう か で  
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。



あと ひと かんが  
後の人ことを考えて、  
つか 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。



くうき かんそう  
空気が乾燥してくる季節なので、  
ひと  
カサカサになりやすい人は  
ほじつ  
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。



す ゆ ぶね  
シャワーだけで済まさず、湯船に  
つ からだ  
浸かったほうが体もあたたまり、  
しんしん つか  
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 先日、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、お話をいただきましたので、紹介します。

ないか 内科・武井章人先生 かんせんしょう がた で  
でいます。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。

じひか 耳鼻科・田中伸明先生 けんこうしんだん しつかん おお し  
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。最近は病院では、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。

しか 歯科・横田達哉先生 ほんこう じどう しない ほか がっこう くら  
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。

がんか 眼科・木村純一先生 ていけんこうしんだん せいけつまくえん  
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。自やにが多かつたり、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。

がっこうやくざいし おかげいこせんせい  
学校薬剤師・岡桂子先生 なつ くうきげんさ じっし  
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やすくなります。休み時間は窓をしっかり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。換気をしっかりしてほしいと思います。

## かんせんしょう かんせん 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う