



# はけんだより11月

令和7年11月6日

立川市立第五小学校

保健室

朝や夕方は特に寒くなり、日が暮れるのもますます早くなってきました。体調を崩さず健康な生活を送ることができますか？今の季節は室内でも羽織るものを持参するなど、洋服で調節できるといいですね。しっかりと寒さ対策をするとともに、感染症対策も行っていきましょう！

## ▽11月の保健行事



について 日程	ないよう 内容	たいしょう 対象	じゅんび 準備すること
11/19(水)	歯科検診	全校児童	朝の丁寧な歯磨き

## ▽自分の歯をチェックしてみよう！

11月19日には全学年の歯科検診があります。当日の朝は丁寧な仕上げ磨きのご協力をお願ひいたします。

丁寧な歯磨きをするだけで「歯垢」（虫歯のもとになる細菌のかたまり）は取ることができます。歯垢をそのまま放っておくと、固まって「歯石」になりますが、歯石になってしまふと歯医者さんに行って除去してもらわなければなりません。

保護者の方におかれましては、日々の丁寧な歯磨きのフォローをしていただき、ありがとうございます。乳歯の生え変わりの時期や、特に受診のお勧めの用紙をもらった方は、歯磨きの方法等ご確認いただくようお願いいたします。

## むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。  
食後の歯みがきや歯医者さんの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が  
大好きでよくとる



食べるとき、かむ回数が  
少ない（30回以下）



食べた後に、歯みがきを  
しないことがある

★整形外科検診（希望者で実施）の結果を配布しております。ご確認いただき、必要に応じて受診いただきますようお願いいたします。

★立川市では毎年4年生の希望者を対象に色覚検査を実施しています。4年生で検査を希望される方はお配りする別紙に記入し、11月21日（金）までにご提出下さい。

## ▽10月の感染症情報

本校では、インフルエンザ、ようれんきん溶連菌感染症の感染報告がありました。特にインフルエンザは本校や市内でも学級閉鎖が出るなど、流行しています。

※インフルエンザは、「はしょう発症した後5日を経過し、かつ解熱したあと2日を経過するまで」は登校できません。登校する際は「とうこう登校届」を保護者の方にご記入いただき提出をお願いいたします

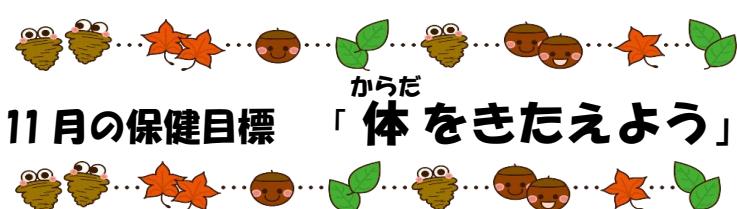
※学校感染症は種類によって提出していただく証明書の様式が異なります。「ちゆ治癒証明書」を医師に記入してもらい、学校に提出をしていただく場合もありますので、以下を参考にご対応をお願いいたします。

### ★学校感染症一覧

(学校保健安全法の規定により出席停止となります)

登校届 (保護者が記入して提出)	新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・溶連菌感染症・手足口病・感染性胃腸炎(ノロウイルス等)・マイコプラズマ感染症・伝染性紅斑(りんご病)・その他(ヘルパンギーナ、RSウイルス感染症等)
治癒証明書 (医師による治癒証明が必要なもの)	<ul style="list-style-type: none"><li>第一種の感染症</li><li>第二種: 百日咳・水痘(水ぼうそう)・麻疹(はしか)・咽頭結膜熱・流行性耳下腺炎(おたふく)・結核・風疹・髄膜炎菌性髄膜炎</li><li>第三種: コレラ・パラチフス・腸チフス・急性出血性結膜炎・細菌性赤痢・流行性角結膜炎(はやり目)・腸管出血性大腸菌感染症</li></ul>

★「登校届」・「治癒証明書」は学校のホームページからもダウンロード可能です。保健室からお渡しすることもできます



### 11月の保健目標

#### 「体をきたえよう」

11月の保健目標は、「体をきたえよう」です。一段と寒くなり外で体を動かすことが面倒になつていませんか? 天気がいい日は体育や休み時間以外にもできるだけ体を動かして、規則正しい生活が出来るよう意識ていきましょう!

#### 寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です!



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ & 運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かしないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。