



令和7年11月6日  
立川市立第五小学校  
保健室

朝や夕方<sup>あさ ゆうがた</sup>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ていますか？今の季節<sup>きせつ</sup>は室内<sup>しつない</sup>でも羽織るものを持参<sup>は お</sup>するなど、洋服で調節<sup>じやうせつ</sup>できるといいですね。しっかりと寒さ対策<sup>ふせさく</sup>をするとともに、感染症対策<sup>かんせんしやうたいさく</sup>も行っていきましょう！

## ▽11月の保健行事<sup>ほけんぎやうじ</sup>



日程 <sup>にってい</sup>	内容 <sup>ないよう</sup>	対象 <sup>たいしやう</sup>	準備すること <sup>じゆんび</sup>
11/19(水)	歯科検診 <sup>しかけんしん</sup>	全校児童 <sup>ぜんこうじどう</sup>	朝の丁寧な歯磨き <sup>ていねい はみがき</sup>

## ▽自分の歯<sup>は</sup>をチェックしてみよう！

11月19日には全学年の歯科検診<sup>しかけんしん</sup>があります。当日の朝は丁寧な仕上げ磨き<sup>ていねい しあげみが</sup>のご協力をお願いいたします。

丁寧な歯磨きをするだけで「歯垢<sup>しかう</sup>」(虫歯のもとになる細菌<sup>むしば</sup>のかたまり)は取ることができます。歯垢をそのまま放<sup>ほう</sup>っておくと、固まって「歯石<sup>かた</sup>」になりますが、歯石になってしまうと歯医者さんに行って除去<sup>じょきょ</sup>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<sup>ほ いじ</sup>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での歯科検診など、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<sup>かむかいすう</sup>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<sup>せいけいげ か</sup>(希望者<sup>きぼうしや</sup>で実施<sup>じっし</sup>)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<sup>しきかくけんさ</sup>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、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。

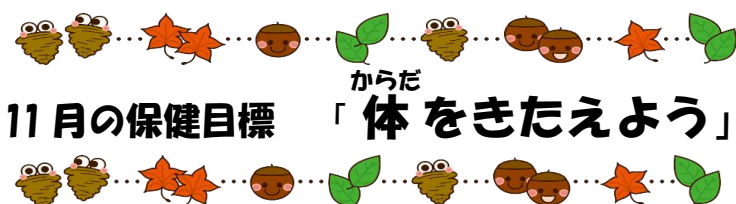
※インフルエンザは、「発症した後5日を経過し、かつ解熱したあと2日を経過するまで」は登校できません。登校する際は「登校届」を保護者の方にご記入いただき提出をお願いいたします

※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。「治療証明書」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）
治療証明書 (医師による治療証明が必要なもの)	<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」・「治療証明書」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っていませんか？天気の良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していきましょう！



### 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。