ほけんだより



令和８年１１月２日
横浜市立和泉小学校
校　長　荒海　透
養護教諭　飯田　有沙

１１月は暦の上で冬が始まる日、「立冬」があります。今年は、１１月７日が立冬だそうです。お日さまが出ているときは暖かく感じたり汗ばんだりする日もあり、本当に冬が始まるの…？と感じる日もありますが、上着を持ってくるなどしっかりと体温調節が出来るように準備しましょう！

そろそろ乾燥する季節です

部屋の乾燥対策



加湿器を使う



濡れタオルや洗濯物を干す

肌の乾燥対策



体を洗うときに強くこすらない



入浴後、保湿クリームを塗る

寒暖差に注意　重ね着のメリット



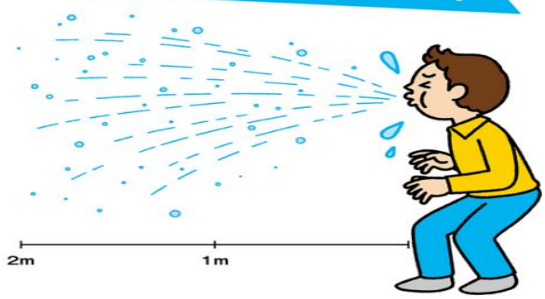
重ね着をすると、服と服の間に空気の層ができ、体の熱が逃げにくくなり、温かく感じます。

気温が下がり、湿度も下がると様々な感染症が流行しやすくなります。特に下に書いてあるウイルスはこの時期活発になるウイルスです。

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



くしゃみ、どこまでとぶ？



洗い残しの多いところは？



保護者の方へ

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は**発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日を経過するまで**、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は**発症した後５日を経過し、かつ、症状が軽快した後１日を経過するまで**は出席停止になります。



インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	

新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合	有症状	有症状	有症状	有症状	症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	

11月8日 いい歯の日



「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。

ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。

鉛筆持ちにすると、力が入り過ぎなくていいですよ!



●よくかんで食べる

かむことで唾液がたくさん分泌されます。唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。



唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。また、歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。

アメなどは口の中に長くとどまって、むし歯になりやすいので要注意!



●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見・早期治療ができます。

悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。



背筋を伸ばすと、集中力UP!

勉強中、集中力が続かない…と困っていませんか？

そんな悩みを解決するには、「背筋を伸ばして姿勢を正して、しっかり呼吸すること」がおすすめ！　なぜなら、姿勢と集中力には、深い関係があるからです。

実際、背筋を伸ばすと、胸や肺が広がり、深い呼吸がしやすくなります。すると、酸素をより多く体に取り込めるので、脳への酸素供給が向上し、集中力や注意力がアップするのです。また、首や肩の負担が少なくなって疲れにくくなる（＝凝りにくくなる）ため、集中力の維持につながります。背筋を伸ばして、効率よく学習を進めましょう！



和泉小の感染症情報 ～保護者の方へ～

和泉小学校では９月の４週目から１０月の１～２週目あたりまでインフルエンザが流行していました。その後はいったん落ち着きましたが、現在また少しずつインフルエンザや発熱、体調不良で欠席するお子さんが増えてきています。流行時は学校でも、換気や給食時に前向きで食べるなど対応をしています。

運動会が終わって疲れや緊張が和らぎ、日々の寒暖差で免疫が落ちてくる頃だと思います。しっかり睡眠や休息をとるようお声がけいただき、引き続きご家庭でも毎日の健康観察のご協力をよろしくお願いいたします。

また、改めてインフルエンザ・コロナウイルス感染症の出席停止期間を表面に載せさせていただきましたのでご確認をお願いいたします。