



令和8年10月30日
江戸川区立南葛西第二小学校
保健室

だんだんと朝晩が寒くなってきました。「立冬」と呼ばれる11月7日は、暦の上では冬の始まりとされています。江戸川区内でもインフルエンザによる学級閉鎖が出ています。体調を崩さないように衣服を調整しながら過ごしましょう。



風邪をひかないために

手を洗おう



風邪のバイ菌が手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまうかも。家に帰ったときやごはんを食べる前は、石けんで手を洗おう。

早めに寝よう



風邪と戦う力は、眠っている間に蓄えられるよ。夜ふかしをすると、この力が弱まって風邪をひきやすくなるから、早めに寝よう。

体にいいものを食べよう



菓子パンやお菓子ばかり食べていると、体に十分なエネルギーを補給できないよ。お米・お肉・お魚・野菜など、栄養のあるものを食べよう。

人ごみを避けよう



たくさんの人が集まる場所は、風邪のバイ菌をもらいやすいからできれば避けよう。少ない人数でも、話すときは少しだけ距離をとってね。



トイレはきれいに使えていますか？

学校のトイレは主事さんがいつもお掃除してくださっています。みんなが使うトイレです。きれいに使って、みんなで気持ちよく過ごしましょう。もし、汚してしまった場合は先生に相談してくださいね。

数字で見る

世界のトイレ事情

約34億人

衛生的なトイレを使えない人の数。

このうち約3億5,400万人はトイレがなく屋外で排泄。

約52万人/年

不衛生なトイレによる細菌感染で下痢を起こし、命を落とす5歳未満の子どもの数。

(2024年時点、ユニセフ)

衛生的でも感染対策を

衛生的なトイレとは、排泄物が別の場所に運ばれ、安全に処理されるトイレのこと。日本の水洗トイレは衛生的ですが、複数の人が使う以上は排泄物に含まれる細菌などに感染する危険があります。冬場は激しい下痢をひき起こすノロウイルスなども流行します。「トイレの後は石けんで手洗い」は忘れないでください。



将軍もむし歯に悩まされていた

江戸

戸時代の14代将軍・徳川家茂。家茂の頭蓋骨を調査したところ、残っていた31本の歯のうち、なんと30本がむし歯だったと言われています。

原因は甘いもの。家茂は大の甘党で、うかん、カステラ、もなか、金平糖などがお気に入りだったそうです。当時は、現代のような歯ブラシもありませんでした。



甘いものには糖が多く含まれています。むし歯菌は糖をえさにして酸を作り、その酸が歯を溶かしてむし歯ができるのです。

むし歯を防ぐカギは糖との付き合い方

- ✓ 甘いものを食べ過ぎない
- ✓ おやつは時間を決める
- ✓ 食べた後は歯みがきで糖を取り除く



○11月8日は「いい歯の日」です。区から1本ずつ歯ブラシが配られます。その歯ブラシで、10日のお昼に全校はみがきタイムを行います。その後、おうちに持ち帰りますので家で活用してください。

○10月2週目に歯の治療報告書（黄色い用紙）を、まだ学校へ提出していない人にお知らせを出しています。裏面が歯科治療に関する状況の確認となっておりますので、すでに歯科治療が済んでいる場合は、保護者の方が記入の上、学校までご提出ください。