



11月の保健目標 寒さに負けない体を作りましょう

# ほけんだより

保護者の皆様へ お子様と一緒に読んでください。

令和6年11月1日  
江戸川区立南葛西第三小学校  
校長 佐久間 貴広  
養護教諭 田中 萌実

日が短くなり、朝晩の冷え込みを感じる季節となりました。11月はまなびピアなどの行事も控えています。子供たちが学びの成果を十分に発揮できるよう、早寝早起きなどの生活リズムを整えて、感染症に気を付けながら過ごしてほしいです。

## 感染症の流行状況について

9月に引き続き、10月も様々な感染症の報告がありました。学校でも、咳をしている児童が多く見られます。手洗いうがいや、状態に応じてのマスク着用をお願いします。

本校での感染症報告人数（10月2日～31日）

水ぼうそう	11名
手足口病	9名
マイコプラズマ感染症	8名
流行性角結膜炎（はやり目）	1名
伝染性紅斑（りんご病）	1名
溶連菌感染症	1名

朝の健康観察をお願いします



感染症対策には換気をすることが大切です。換気をすることで定期的に新しい空気を入れ、ウイルスや細菌の濃度を下げることができます。学校でも定期的な換気を実施していきますが、御家庭でも1日に数回、5～10分程度の換気をしていただければと思います。

いい(11)くう(9)き！  
11月9日は換気の日  
換気のポイントは？

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！

窓を1箇所開けただけだと  
うまく風が流れない  
(風の入口と出口が必要)

2箇所でも同じ方向の窓だと  
新鮮な空気があまり部屋の  
中を循環せず外に出ていく

2方向の窓を開けても  
近い位置だと狭い範囲でしか  
空気が循環せず非効率

風が入りにくいときは  
入口の窓は小さく開け、  
出口を全開にするとよい

## 歯みがき週間を実施します

11月5日(火)～8日(金)に給食後の歯みがきを実施します。詳細につきましては、10月28日にtetoruにて配信しました「歯みがき週間の実施について」を御確認ください。持ち物の準備等、御協力をお願いします。

## 歯ブラシを定期的に交換しましょう

歯みがきの効果を十分に得るには、定期的に歯ブラシを交換することが大切です。1か月に1回を目安に交換できるとよいです。

歯ブラシは1か月に



1回は交換しよう

歯ブラシを交換しないと…

- ・汚れを落としにくくなります。
- ・毛先が広がり、歯や歯肉を傷つけます。
- ・菌が増えます。



なお、4月から実施されている江戸川区による歯ブラシ配布は、今年度のみのものであります。来年度の配布はありませんが、お子さまのむし歯・歯周病予防や歯みがき習慣の定着に御活用いただければと思います。



## いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。