

すこやか11月

令和7年10月31日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山 美和子
養護 教諭

いよいよ冬本番も間近となり、今年度は、例年よりもインフルエンザの流行シーズンが1か月早い状況です。体調が悪い場合は、無理して登校せずに、おうちで十分に休養していただきますようお願いいたします。

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)く(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふる(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、少しい量でもお腹いっぱいを感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳にいい刺激。集中力や記憶力もアップ!

友達と意見が違ってもいい。

友達と意見が違うとき、どうする？ 友達に自分を合わせる？ それとも「自分はこう思うんだけど…」と、尝试してみる？ 無理に相手に合わせるのが辛いと感じる人もいれば、相手に反対すると友達関係が壊れそうで怖いと思う人もいるかもしれません。

まずは、親しい友達でも、意見が合う場合もあれば、違ふこともあるということを知っておきましょう。そして、お互いに相手の意見や気持ちを尊重して、素敵な友達関係を築けたらいいですね。

感染症の感染ルート



学校で手洗いをするタイミング

- ★登校後
- ★給食の前後
- ★トイレの後
- ★休み時間や掃除の後
- ★咳やくしゃみ、鼻水をかんだ後
- ★共用の物を触った後(体育後など)

環境を整える

感染症予防には、換気はとても有効です。対角線上にあるドアや窓を2箇所開けましょう。乾燥はのどの粘膜を傷めやすく、ウイルスと戦う力が低下してしまいます。湿度は50-60%が最適です。

保護者の皆様へ

寒さが厳しくなってきましたが、宇喜田の子どもたちは毎日元気に休み時間に遊んでいます。感染予防の基本は「手洗い」と「規則正しい生活」です。睡眠や食事はご家庭の協力が不可欠です。毎日元気に登校できるよう、引き続きお子さんの健康管理へのご配慮をよろしくお願いいたします。

※医療機関でインフルエンザの診断を受けましたら、何型かをご確認いただき、学校までご連絡ください。また、登校時には治癒証明書を必ず持たせてください。(ご不明点がある場合、学校までご相談ください)

※新型コロナウイルス感染症は治癒証明書はいりません。

★インフルエンザの出席停止期間(医療機関でみなしインフルエンザとした場合も含みます)

発症した後5日をすぎ、かつ、解熱した後2日をすぎるまで