



ほけんだより11月

令和7年10月31日
大島町立つつじ小学校
校長 山室 誠也
養護教諭 黒田 聡美

来週から11月になります。朝晩の寒さが増し、体調を崩しやすい時期です。インフルエンザも流行シーズンに入っており、島内でも出ているので、手洗い・うがいを心がけ、風邪や感染症を予防しましょう。

また、11月の終わりには学芸会があります。これから練習で忙しい日々になるかもしれませんが、十分な休養とバランスの良い食事で元気に本番を迎えてほしいと思います。それぞれの頑張りがきっと素敵な発表につながります。本番は緊張するかもしれませんが、仲間と力を合わせてすてきな思い出にしてください。

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう



こんげつ ほけんぎょうじ 【今月の保健行事】

日にち	内容	学年
6日(木)	秋の歯科検診	全学年
13日(木)	歯科衛生士による保健指導	1, 6年生
20日(木)	マラソン前健康相談	全学年

歯科検診を受けるときには…

当日の朝、丁寧に歯みがきをしましょう。みがき残しや食べカスが歯に挟まっていますか？ しっかり確認しましょう。

ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

マスクの着用も！

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払きましょう。

今日は何の日？

11月8日は「いい歯の日」

11（いい）8（は）の語呂合わせです。
普段の歯みがきの様子はどうですか？
しあげ磨きは小学校高学年まで続けるのが理想とされています。毎日
は難しいかもしれませんが、定期的に口腔内の確認をしていただければ
と思います。
歯を大切にしていきましょう！



11月9日は「換気の日」

11（いい）9（くうき）で、換気の日です。

換気は窓を2か所開けることで、空気の通り道ができて効果的に換気をすることができます。だんだんと日中の気温も下がり、換気をためらい
たくなりますが、感染症対策として行
ていましょう。



11月12日は「皮膚の日」

11（いい）12（ひふ）で、いい皮膚の日です。空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりに保湿をしてください。

マスク、正しく使えていますか？

普段、風邪を引いている時や感染症対策などのためにつけることの多いマスク。ですが、正しく使えていないと意味がありません。インフルエンザや新型コロナウイルスなど、様々な感染症が流行しやすくなるこれからの時期に向けて使用頻度もあがると思うので、マスクの使い方を確認していきましょう。



①つけはずしはゴムひもを持って

マスクの本体をむやみやたらに触ると、手にばい菌がついてしまいます。なるべく避けるようにしてください。

②鼻からあごまでしっかり覆う

マスクが鼻から出ないようにしましょう。鼻とマスクの間にすき間ができないようにしっかりとふさげると良いです。



③捨てるときはふくろに入れて

ウイルスの広がりを防ぐために、ふくろに入れて捨てるようにしましょう。