



令和5年11月30日  
墨田区立小梅小学校  
校長 増渕 裕美  
養護教諭 榎本 郁恵

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。いよいよ冬本番です。空気が乾燥し気温が下がる冬は、かぜやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節です。もうすぐ冬休みです。元気に楽しく冬休みを過ごすためにも、規則正しい生活を、体調管理に気をつけましょう！

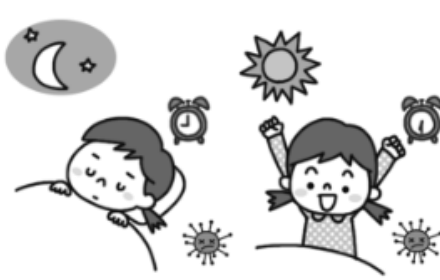


## もくひょう かぜを予防しよう！

### かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？



●すぎきれいしないで何でも食べる



●夜ふかししないで早ね早おきをする



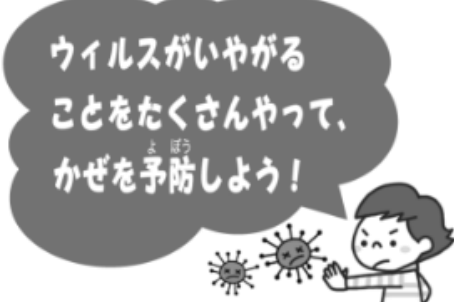
●ゴロゴロしないで運動をする



●手洗い・うがいをしっかりやる



●こまめに部屋の空気を入れかえる



### 寒いけれど、続けてほしいこと

寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」と思うことがありますよね。水で手を洗うときに、ついさっと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気の入れ換えをするのがいやになったりすることがあると思います。

でも、なぜこれらをするのか考えてみてください。手洗いや換気は、感染症予防のために、ずっとみなさんが頑張ってきたことです。これからますます寒くなり、乾燥する季節です。インフルエンザや感染性胃腸炎の流行る時期でもありますので、寒いときでも、手洗い・換気を心がけてください。



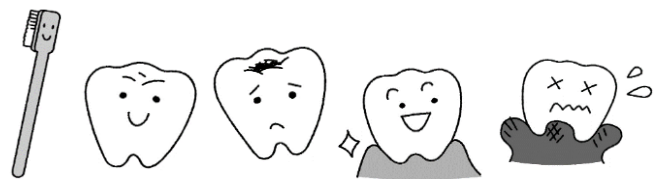
# 歯科講話を行いました！

11月1日（水）、学校歯科医、富澤卓郎先生にお越しいただき、2年生と5年生に歯科講話を行いました。歯みがきのポイントとして、歯ブラシは手首の力を抜いて軽くもち、歯と歯茎の間をみがくこと、横みがきをすること、また、歯並びをよくするためには、かみ応えのあるものを食べる、たくさんかむことが大切であることを教えていただきました。最近、むし歯はとても少なくなっているが、歯並びや噛み合わせが気になる児童が増えているようです。必要に応じて、かかりつけ医に相談してみてください。



また、10日（金）と17日（金）に秋季歯科検診を行いました。歯みがきがんばりカードに取り組んだ成果もあり、ほとんどの児童がよくみがけているというお言葉をいただきました。歯科医の受診が必要な児童に「歯科健康診断結果のお知らせ」（黄色）を配布しました。お知らせをもらった児童は、なるべく早めに歯科医を受診してください。受診が終わりましたら、「歯科健康診断結果のお知らせ」を学校まで御提出ください。よろしくお願いいたします。

歯は一生使う大切なものです。忙しい毎日ですが、1日に最低1回、時間をかけてしっかりみがくことで、むし歯や歯周病は予防できるそうです。御家庭でも、お子さんの毎日の歯みがきの様子を



## リバーサイドランニング

12月16日（土）はリバーサイドランニングです。12月から本格的に練習が始まります。この時期は寒さも厳しくなり、かぜやインフルエンザの流行も心配されます。そこで、子どもたちが元気に、また安全にリバーサイドランニングに臨めるように、朝の健康観察の徹底をお願いいたします。また、喘息や心臓病など既往症があるお子さんに関しましては、事前にかかりつけ医院にて後相談ください。心配なことや配慮が必要なこと等ありましたら、担任、または養護教諭まで御連絡ください。



### ほけんしつの様子

夏休み明け9月から11月は、大きなけがもなく、子どもたちは落ち着いて生活できていたように思います。11月上旬にインフルエンザが流行し、学級閉鎖を実施しましたが、現在はインフルエンザの流行はみられません。しかし、今週から風邪症状や発熱での欠席者が少し増えてきています。また近隣の小学校ではインフルエンザにより学級閉鎖を行っているところもあり、これからも感染症対策をしっかり行っていかなくてははいけません。最近、胃腸炎の症状で早退や欠席する児童もいます。ノロウイルスなどの感染性胃腸炎も流行する季節ですので、お気をつけください。