



令和7年 11月 大河内小学校 保 健 室

秋も深まり暖房器具を使用する時期に入ってきました。これからはインフルエンザやノロウイルスといった感染症が流行る時期でもあります。加湿と換気をしながら、体調管理には十分気をつけていきましょう。

また、11月21日(金)には秋の遠足をひかえています。遠足を元気にすごすためにも、手洗いうがい、消毒をこまめに行いましょう!

い い ひ ふ 12 の 日

11月12日は「いい皮膚の日」です。秋から冬にかけて空気が乾燥しはじめ、強い寒さによって血行も悪くなります。これから季節は、あかぎれ、しもやけなどの手あれをはじめとした肌に関するトラブルが多くなりはじめます。健康な肌を保つために次のようなことを取り入れましょう

1 お風呂につかろう!

ぬるめのお湯にしてゆっくり入って、あつまりましょう。熱いお湯は保湿には不向きです。また、洗いすぎや体をぬたままにしておくと、肌が乾燥してしまうので、すぐにタオルでふきましょう。



2 保湿クリームをぬろう!

お風呂からあがったら、皮膚が乾燥しないように保湿クリームをぬりましょう。ここで注意してほしいことが、自分にあつた保湿剤を使うことです。保湿剤には種類がたくさんあって、合わないものもあります。肌が弱い人は、皮膚科で相談しましょう。



い い は 8 の 日

11月8日は「いい歯の日」です。

4月の歯科健診が終わってから、養護教諭と一緒に給食後の歯みがき指導をしてきました。みなさんしっかりと「正しい歯のみがき方 3つのポイント」を意識しながら、歯みがきをしている様子がみられます。

ここでもうひとつ、歯を守る3つの約束を知っておきましょう。

まえ みがく前 まえ ねる前

いた 痛くなる前

感染症の種類によって、出席停止期間がさだめられています!

インフルエンザ

発症した後5日を経過し、かつ解熱したあと2日を経過するまで。

百日咳

特有の咳が消失するまでまたは、5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで

水ぼうそう

すべての発しんが痂皮化するまで

咽頭結膜熱

主要症状が消褪した後2日間を経過するまで

新型コロナウイルス感染症

発症した後5日を経過しかつ、症状が軽快した後1日経過するまで