



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。これからの時期、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付けていきましょう。

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！

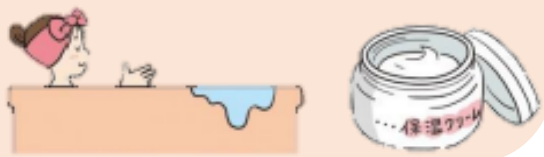
11月12日の日

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。これからの季節は、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 お風呂につかりよう！

2 保湿クリームをぬろう！

ぬるめのお湯にしてゆっくり入って、あったまりましょう。熱いお湯は保湿には不向きです。また、洗いすぎや体をぬれ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。



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、自分にあっ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。



11月8日の日

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。

- みがく前** 歯ブラシのひらきをチェックしましょう✧
- ねる前** 必ず歯をみがきましょう。フロスを使って歯と歯のすきまのよごれ(歯こう)をとりましょう✧
- 痛くなる前** 定期的に歯医者さんに行きましょう✧

感染症の種類によって、出席停止期間が定められています！

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 主要症状が消退した後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日を経過するまで