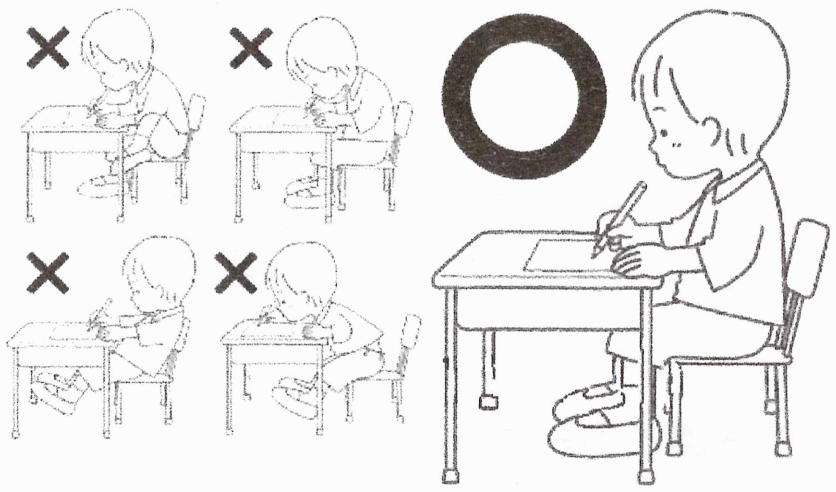
ほけんだより11月

令和８年１１月５日
東大和市立第五小学校
保健室

☆11月の保健目標☆

「姿勢を良くしよう」

良い姿勢とは「体に負担の少ない姿勢」のことです。姿勢が悪いと、背骨が曲がってしまったり、内臓が圧迫されてしまったり…と体の成長に悪い影響を与えます。下のイラストを見て、普段の自分の姿勢を振り返ってみましょう。



良い姿勢のポイント

○背筋を伸ばす。
○足の裏を床につける。
○背もたれに寄りかからない。

☆11月8日は「いい歯の日」☆

いい歯のために プラークコントロール！



プラーク（歯垢）はうがいでは取れず、歯ブラシでもきれいに取るのが難しいです。



毎日しっかり歯みがきをして、プラーク（歯垢）を増やさないのが対策の基本です。



歯石になると歯みがきでは取れないので、歯科医院で取ってもらいましょう。

保護者様



☆感染症について☆

本校では９月から出始めたインフルエンザによる欠席が、パラパラと断続的に１０月の上旬まで続きました。１０月中旬以降は、溶連菌、ヘルパンギーナ、マイコプラズマなどでの欠席がありました。

インフルエンザの極端に早い流行や、代表的な夏風邪であるヘルパンギーナが秋に発生するなど、これまでの感染症の常識が通用しにくくなっていると感じます。しかし、感染症予防の原則は今までと変わりません。日頃の感染症予防（早寝・早起き、手洗い・うがいなど）の徹底と、朝の健康観察にご協力をお願いします。



☆保健室の一コマ「運動会」☆

運動会の朝、私が心の中で思うのは「誰も大きなけがをせず、練習の成果が出せますように！」今年も子供たちの頑張りに感動しました。