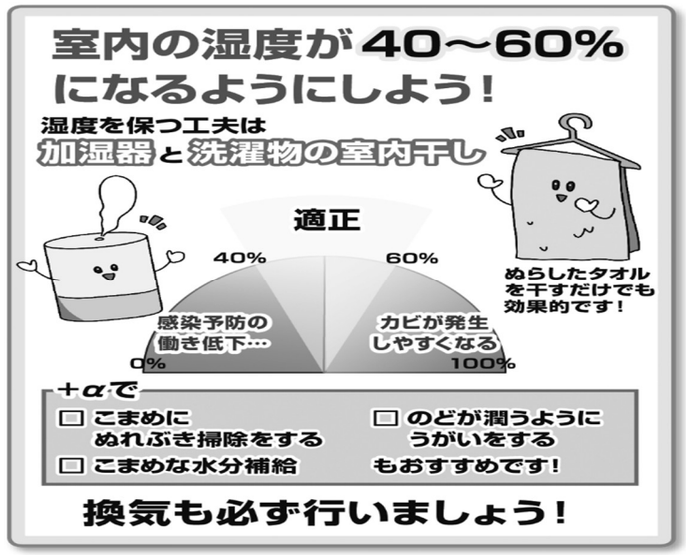
ほけんだより11月

第７号
令和７年１１月７日
愛川町立高峰小学校

11月の保健目標

インフルエンザが流行中!!

朝夕、ずいぶん寒くなってきました。町内の小中学校では、インフルエンザが流行傾向で学級学年閉鎖になっている学校もあります。部屋の換気や手洗いを行い、予防に努めて生活しましょう。水痘も報告されてます。



インフルエンザはどうやってうつる？

	感染経路		予防法	
飛沫感染①		感染者のくしゃみやせきと一緒に出たウイルスを直接吸い込む		マスクをつける　うがいをする
飛沫感染②	エアロゾル感染(空気中を浮遊する微小粒子)に注意!!	感染者のくしゃみやせきで飛び出したウイルスが空気中を漂って離れた人がこれを吸い込む	換気をする	
接触感染		ウイルスのついたものを触った手で口や鼻を触ることによってウイルスが体に入る	手をせっけんで洗う	アルコール消毒も効果的

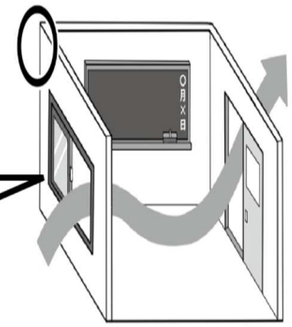
インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症についての登校届用紙

桃色用紙の登校届用紙を家庭数で配付いたしますので、もし、感染してしまったら医師の指示のもと、完治して登校する際に必ず学級担任へご提出をお願いいたします。

11月9日は「換気の日」

☆いい（11）く（9）うき【いい空気】の語呂合わせ

ポイント
- 対角線の窓とドアを開けて空気の流れをつくる
- ２カ所以上の窓を開ける



エアロゾル感染防止!!

病原体を含んだエアロゾル(空気中を浮遊する微小な粒子)が空気中に３時間ほど浮遊し、部屋を密閉していることで感染を引き起こすこともあるので、寒くても換気(空気が流れる)を心がけてせいかつしましょう。

11月８日は「いい歯の日」

☆いい（11）は（8）の語呂合わせ

歯と口の健康には、むし歯の有無だけでなく、歯周病や歯の生え変わりによるトラブル、あごの発達、姿勢、呼吸など、たくさんのことが関係しています。特によく噛むことで、肥満防止、味覚の発達、言葉の発音が明確化、脳の発達、歯の病気を防ぐ、がん予防、胃腸の働きを促進、全身の体力向上等につながると言われています。インフルエンザ予防のためにも、歯みがきをすることで口の中のウイルスは 10 分の 1 になるといわれています。

11月10日は「トイレの日」

11 月 10 日は「いいトイレ」というゴロ合わせから、「トイレの日」となりました。次の約束を守って、いつもみんなが気持ちよく使えるトイレにしましょう。

約束①

和式トイレ・男子トイレでは、「一歩前へ！」

約束②

流し忘れチェックをしよう

約束③

汚れてしまったらきれいにしよう

約束④

トイレットペーパーがなくなったら取り替えよう

次に使う人、そうじする人のことを考えて、一人ひとりが気をつけましょう!