

# ほけんだより



## 11月号



ひごとくに紅葉が進み、秋も深まり、朝夕の冷え込みも厳しくなってきました。かぜやインフルエンザに感染しやすい季節です。また、今月はマラソン大会があります。今まで以上に手洗い、うがい、服装の工夫、換気をするなどして、感染症を予防し、体調を整えましょう。



### 11月の保健目標

## てあら 手洗いうがいをしよう



### かぜやインフルエンザはどのようにしてうつるの？

#### 〈飛まつ感染〉

かぜやインフルエンザを起こすウイルスは空気中では長く生きられません。

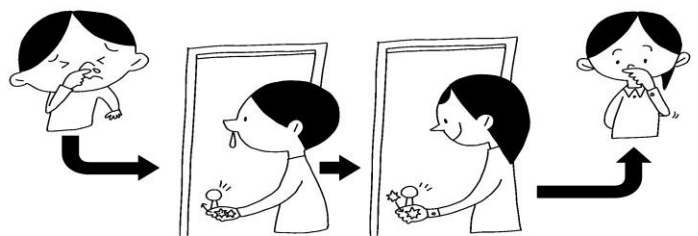
しかし、せきやくしゃみなどで口から飛ぶつばのしぶき（「飛まつ」といいます）の中にウイルスが入っていて、それを鼻や口から吸いこむことで感染することがあります。これを「飛まつ感染」といいます。



#### 〈接しよく感染〉

インフルエンザやかぜにかかった人の飛まつや鼻水の中にウイルスや細きんがいた場合、その飛まつや鼻水にさわったり、その手から口などに入った場合も感染します。これを「接しよく感染」といいます。

たとえばくしゃみをおさえた手で物にさわったり、それをほかの人がさわったり、手から口などに入ると感染することがあります。



〈各クラスにアルコールスプレーを配布します〉

#### 感染予防のための上手な使い方

- ① せっけんで手洗した後に、よく水気を取った後、アルコールスプレーを手に擦りこむ。
- ② ドアや机など、みんながよく触る場所にアルコールスプレーをして拭く。
- ③ 給食前に机を拭く。

※手洗い・うがい・アルコール消毒をして、一人一人が感染予防を心がけましょう。



# マラソン事前健康診断について

がっこうい なかがわせんせい ないかけんしん  
学校医の中川先生による内科検診

にちじ がつ にち げつ じ  
日時：11月13日(月) 10時～

ばしょ ほけんしつ  
場所：保健室

たいしょう しょうちぶ しょうがくぶ ちゅうがくぶ こうとうぶほんか  
対象：幼稚部・小学部・中学部・高等部本科

※もし、当日欠席して受診できなかった場合、予備日はありません。

ひび けんこうかんさつ おこな  
日々の健康観察をしっかりと行ってください。

※体調面等でご心配なことがありましたら、担任または保健室へご相談ください。



# 学校保健委員会について

にちじ がつ にち げつ じ ぶん じ ぶん  
日時：12月11日(月) 9時50分～10時35分

ばしょ ほんこうかいぎしつ  
場所：本校会議室

ないよう げんききょうしつ  
内容：『おなか元気教室』

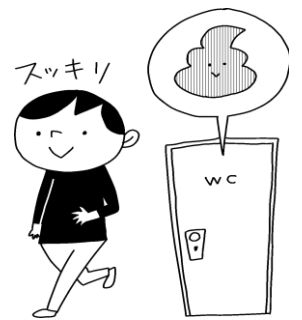
～早寝、早起き、朝ごはん、朝ウンチの大切さを学ぼう～

こうし さいたまとうぶ はんばいかぶしがいしゃ みすの ひろゆき し  
講師：埼玉東部ヤクルト販売株式会社 水野 浩之 氏

たいしょう しょうがくぶ ねんせい ねんせい じどう  
対象：小学部4年生～6年生の児童

ぜんがくぶ ほごしゃ かた さんか  
全学部の保護者の方もご参加いただけます。

じぜん はいふ つうち しゅつせきひょう がっこう ていしゅつ  
事前に配布した通知の出席票を切り取って学校にご提出ください。



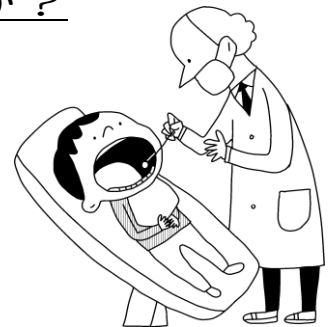
# 11月8日はいい歯の日！歯の治療はお済ですか？

がつ けんこうしんだん じゅしん ひつよう ひと ていきけんこうしんだん し か けっか  
4月の健康診断で受診が必要とされた人に『定期健康診断(歯科)結果の

お知らせ』を配布しましたが、むし歯や歯肉炎等の治療がまだ済んでいない

人は、早めの受診をお勧めします。まだ、受診結果を提出されていない方へ

再度通知を配布しますので受診後に学校へ提出をお願いします。



# 元気のなる木を掲示しました！

保健室前に、児童生徒保健委員みなさんが考えてくれた「元気になる言葉」を掲示しています。ぜひ見に来てください。また「元気になる言葉」はまだ募集していますので「元気になる言葉」を書きに来てください。

じぶん しん  
自分を信じて

いっしょ  
一緒に  
がんばろう

