おうちの人と一緒に読みましょう！

ほけんだより 11月

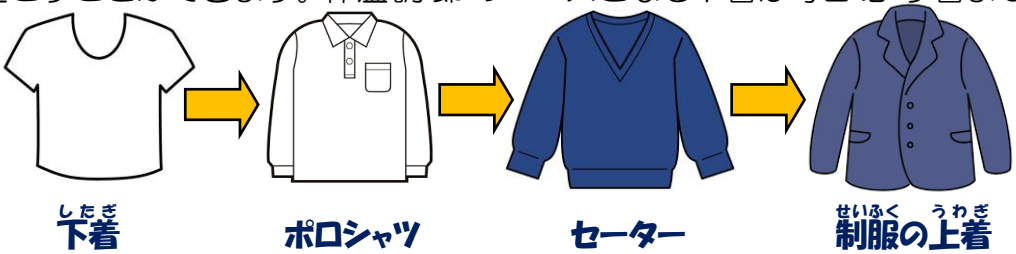
令和８年１１月１２日（木）　熊野第三小学校

今週のはじめは日中寒い日がありましたが、翌日から、暖かさが戻ってきましたね。しかし、朝晩は冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気温に合わせて上手に重ね着をして、寒い季節を元気に過ごしましょう。



上手に「重ね着」をしましょう！

体調が悪くなって保健室に来る人の中に、下着を着ていなかったり、薄着で過ごしていたりする人をみかけます。みなさんが着ている服は、いろいろな素材でできています。それぞれの素材を生かして、組み合わせて着ると、よりあたたかく過ごすことができます。体温調節のベースとなる下着は毎日必ず着ましょう。



「インフルエンザ注意報」が発令されています！

広島県では、１０月８日からインフルエンザ注意報が発令されています。本校でも、１０月の終わり頃から、インフルエンザと診断され、学校をお休みする人が出てきました。まだまだ校内での流行には至っていませんが、今後も注意が必要です。



また、38度以上の発熱や頭痛、のどの痛み、咳、腹痛などの症状でお休みする人も増えています。手洗いや咳エチケット、換気など、毎日できる予防を心がけ、一人一人が自分の体を大切にしていきましょう。

保護者の方へ　ご協力お願いいたします。

● 明後日の学習発表参観日「くまSUN和く・湧くファミリーデイ」に向けて、児童は熱心に練習や準備に取り組んできました。明後日は、多くの人が集うため、咳が出る、のどが痛い、体調が悪いなどの症状がみられましたら、参観の際は、マスクの着用にご協力をお願いいたします。



● 各学級で、発熱やインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症による欠席者が２名以上いる場合や、体調不良を訴える児童が多い場合には、感染拡大防止のため、学級全体でマスクの着用をお願いしています。必要な時にすぐ着用できるよう、ランドセルの中に予備のマスクを常備しておいてください。



● インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、必ず学校へご連絡ください。その際、医療機関で説明された内容（登校可能な日やインフルエンザの場合は型等）について、確認させていただきます。なお、欠席連絡フォームでご連絡いただいた場合は、後ほど担任からお電話等で詳しい状況を確認させていただきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

● インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の場合「治癒証明書」は必要ありません。※その他の感染症の場合は、治癒証明書が必要です。

● インフルエンザは、抗インフルエンザウイルス薬を発症後４８時間以内に投与すると効果があります。熱が出たら病院を受診してください。体調が悪い場合は、必ず熱を測り普段と違うところがないか等、健康観察をお願いします。体調で気になることがありましたら、学校へお知らせください。

～登校前の健康観察のポイント～

□顔色はよい　　□食欲がある

□ぐっすり眠った　　□熱はない

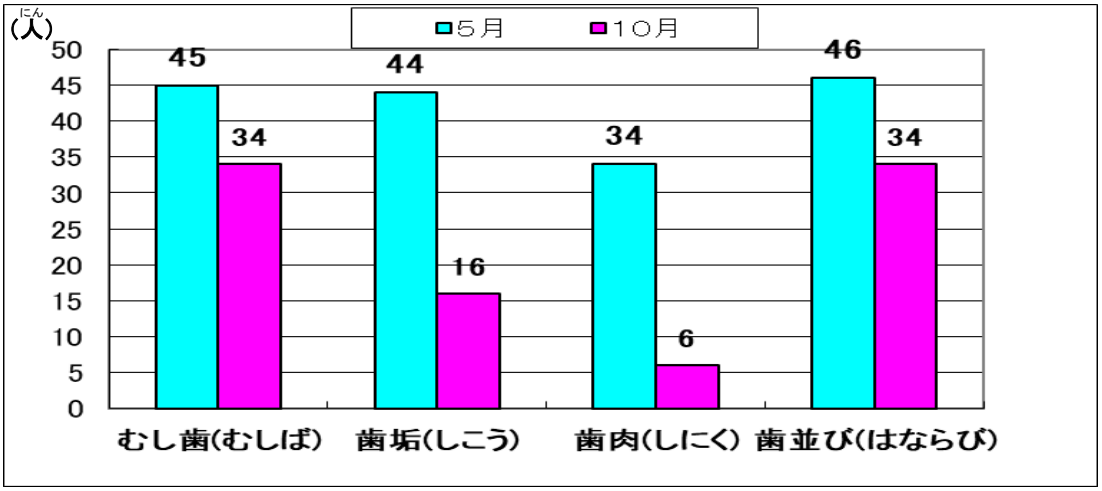


熊三っ子の口の中の様子



～5月と10月の歯科検診の結果より～

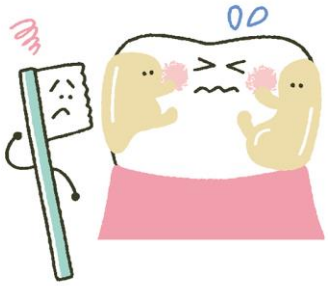
歯科医師の相談・治療が必要な児童の人数です。



「熊野第三小学校の子供たちの歯は、とてもきれいですね！」今回も、5月の歯科検診と同様に、検診した3名の歯科医師さんから言われました。5月の歯科検診の後、歯の治療に行ったり、日頃から歯みがきを頑張っている人が多かったりしたからだと考えられます。とてもうれしいお言葉です。これからも、歯みがき（特に寝る前）を頑張りましょう。



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。

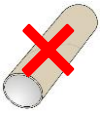


毎日しっかり歯みがきをして、プラーク（歯垢）を増やさないのが対策の基本です。



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。

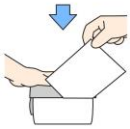
学校は3倍巻きのトイレットペーパーを使用しています。



○トイレットペーパーの芯がないので最後まで使います。



○切り取り線がついていないので、切る時は、フタの端をしっかり押さえて切ります。



○使う時の長さは60～80㎝です。



中校舎のトイレ



北校舎の女子トイレ



北校舎の男子トイレ

大便の時は倍の長さに切って使いましょう。

みんなが気持ちよく使えるトイレにしよう!



トイレットペーパーが切れたら新しいものをセットする

流し忘れに注意する

北校舎・南校舎スリッパをきちんとそろえる



便器や床などを汚した人がその都度きれいにする

お腹が痛くなったら、がまんせずにトイレに行ってみましょう！！

気持ちよく「うんち」をするために

便意をがまんしない



便意を感じたらトイレへ。がまんを続けると便秘につながる。

朝はトイレタイム



朝食後は腸が動きやすい時間。トイレに行く習慣をもとう。

食事・水分・運動



食物繊維や水分をとり、体を動かすことも便秘予防には大切。

毎日出なくてもOK



回数より便の硬さや痛みを確認。すっきり出ないときは要注意。



保健委員会が校内の危険な場所を調べ、写真やメッセージを使って「学校安全マップ」を作りました。２年靴箱前の掲示板を見て、気を付けたい場所を確かめて安全に過ごしましょう。