

# ほけんだより11月

令和3年11月1日  
神川町立丹荘小学校  
保健室

おうちの人と一緒に読みましょう♪

11月には、<sup>が</sup>歯（8日）、<sup>くうき</sup>空気（9日）、<sup>トイレ</sup>（10日）など健康に関する記念日がたくさんあります。記念日といっても、お祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いがこめられています。この機会に<sup>からだ</sup>体や<sup>けんこう</sup>健康のことについて考えて、みんなで元気に過ごしましょう。



## 歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

### 汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

### 歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がボロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です

## みんなのトイレ きれいのポイントは？

トイレが新しくなる予定ですが、  
今までのトイレに感謝をこめてきれいに使おう！

POINT 1

### 早めに行く

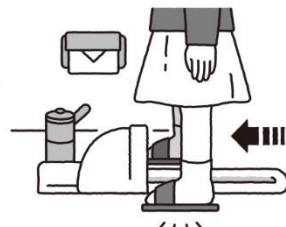
ギリギリまでガマンしていると、服やトイレを汚す原因に



POINT 2

### 位置を確認

座る位置・立つ位置は一歩前



トイレのあとは



必ず手洗い



POINT 4

### トイレのあとは

手洗いを忘れずに



POINT 3

### 振り返る

流し忘れやゴミを落としていませんか？



11月10日は



# さむ かんき 寒くても換気をしよう!!

## かんき 換気をしないとどうなるの...



### 換気のコツ



にさんかたんそ  
二酸化炭素がふえる

さいきん  
ウイルスや細菌が  
ふえる

ホコリがふえる



あたま いた  
頭が痛くなる  
きもちがわる  
気持ちが悪くなる

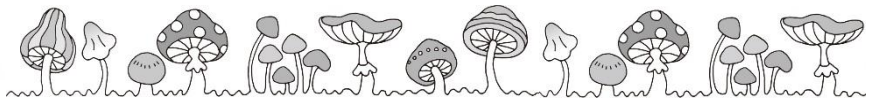


かぜをひく  
かんせんしょう  
感染症になる



はなみず  
鼻水やくしゃみが  
でる(アレルギー)

### 保健室より



### \* 感染症による出席停止期間について \*

冬に流行しやすい感染症として、インフルエンザ、感染性胃腸炎（ノロウイルス）などがあります。発熱等の風邪症状がある際には、必ず病院を受診してください。感染症は出席停止になりますので、かかってしまったら必ず学校に連絡してください。また、感染症の連絡をいただいた日から出席停止となります。登校については、必ず医師の指示を受けてください。

#### 【インフルエンザの出席停止期間】

登校は  
できません

解熱後2日が経過し、  
かつ発症後5日経過するまで  
**出席停止!**

例

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☹️ 発症	😊 解熱	→	→	→	→	→	🏫 登校OK
☹️ 発症	→	→	→	😊 解熱	→	→	🏫 登校OK

解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

インフルエンザの診断を受けたら、  
学校へ連絡してください。 ▶▶▶

TEL : 0495-77-3502