



令和7年11月7日
小平第十三小学校
保健室

朝晩がすっかり寒くなり、日がくれるのも早くなりました。11月7日は「立冬」、冬の足音が聞こえてきています。十三小では寒くなってきてから、お腹が痛くなったり、吐いたり、下痢したりする症状の人が増えています。また、インフルエンザも出始めました。これらの感染症の流行を予防するためには、手洗い・せきエチケット（マスク）・部屋の換気が大切！また、しっかりごはんを食べて、たっぷり睡眠をとることも心がけていきましょう。

保護者の皆様へ〈感染症情報〉 インフルエンザは出席停止、「登校届」の提出が必要です

- ◆ 10月下旬頃から胃腸炎タイプ（腹痛・嘔吐・下痢）の風邪が流行っています。嘔吐や下痢症状が落ち着き、通常の食事がとれるようになるまで休養してください。回復しても便からウイルスが長く排出されることがあるため、石けんを使った手洗いの励行が大切です。
- ◆ インフルエンザも今週から増えてきました。発熱・頭痛・だるさ・咽頭痛・咳等あるときは、インフルエンザを疑ってください。なおインフルエンザの検査は、症状が出てから12時間以上以降が最適といわれています。
- ◆ ご家庭でも、お子さんの体調の変化に留意していただき、朝、お子さんがいつもより元気なさそうにしている時は必ず登校前に体温を測ってみてください。（家族にインフルエンザ等の発熱者がいる場合は、元気そうでも、体温の確認をお願いします。）
- ◆ 「喉がとても痛い」「咳がたくさん出る」「朝から微熱がある」「朝食が食べられないくらい気持ちが悪い・お腹が痛い」「下痢している」ときは、無理に登校せず、お家で休養し経過をみてください。
- ◆ 石けんを使った手洗い（ハンカチを持ってくる）を心掛け、咳が出る場合はマスクをして登校させてください。

おうちの方へ

かぜ、インフルエンザ、
感染性胃腸炎などが
はやる季節ですので、
毎朝、お子さんの健康観察を
お願いします！

熱は？

せきは？

吐き気は？

体のだるさは？

鼻水は？

のどの痛みは？

下痢は？

体の痛みは？

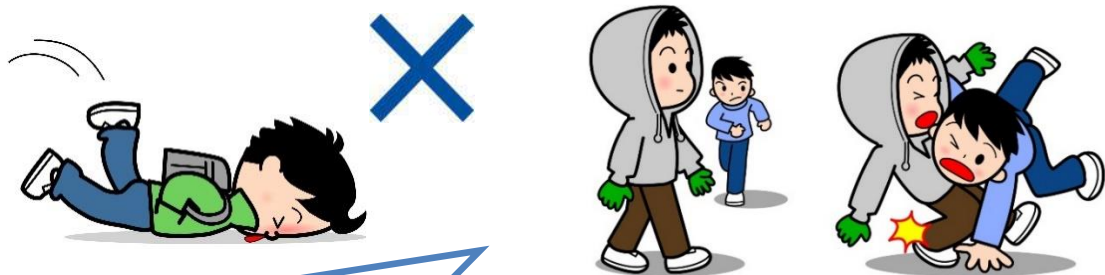


給食当番時のマスク忘れ、咳が出るとき、感染予防が必要なときのため、全員マスクの予備を5枚ランドセルに入れておくようにしてください。



11月の保健目標 しせいを^{ただ}正しくしよう

ただ正しい姿勢で座っていますか？



キケン！ 寒くなってくると見かけます…

ポケットに手を入れていると、転んだときに手がつけず顔をけがします。
フードをかぶっていると、周りが見えにくく危険です。気をつけましょう。

まずは10回から、慣れたら1日30回！

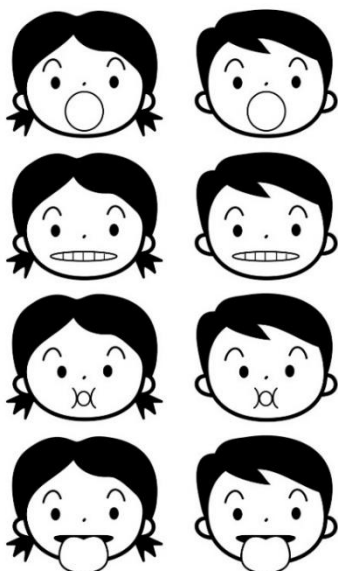


学校歯科医による授業がありました

学校歯科医の西村先生（ひろ歯科医院）に、6年生が歯や口の健康について教えていただきました。その中から「あいうべ体操」をご紹介します。

呼吸とは本来、鼻から息を吸って鼻から吐く「鼻呼吸」が正常な状態ですが、口から吸って口から吐く「口呼吸」をしている人が増えています。

リラックスして口を閉じているとき、舌の本来の位置は、上あごにピッタリとついている状態です。舌の筋力が落ちると、位置が下がってきます。「あいうべ体操」で、舌や口の筋肉を鍛え、舌が口の中で正しい位置に戻り、自然と鼻呼吸になり、口呼吸やお口ポカンも改善していきます。



あいうべ体操

- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前につき出す
- ④「べー」と舌をつき出して下にのぼす