ほけんだより 11月

2026年 10月30日
町田市立町田第一小学校
保健室
※お子様とお読みください

だんだんと朝晩の冷え込みが強まってきており、季節の変化を感じます。こうした季節の変わり目には体調を崩しやすくなります。また、市内ではインフルエンザの流行が続いています。規則正しい生活を続けることや、手洗い・うがいを徹底することで元気に過ごせるようにしましょう。

11月8日は「いい歯の日」

11月8日は『いい（11）は（8）』の語呂合わせで、「いい歯の日」です。保健室では、6月に行った歯科健診でむし歯があった人がどれくらい歯医者で治療したかを確認しました。まだ治療をしていない人数は、以下のとおりです。

1年生…1人	2年生…5人	3年生…5人
4年生…10人	5年生…7人	6年生…9人

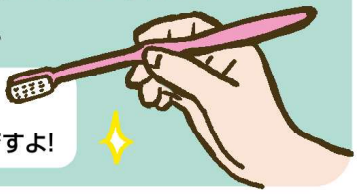
※各学年の人数は、かわせみ・さるびあ・けやきの人数の合計です。

全校での受診率は51.9%で、むし歯があった人のうち、約半分がまだ受診をしていない状況です。まだ受診をしていない人は、いい歯を目指して、ぜひ歯医者でみてもらいましょう。結果のお知らせをもらった人で、すでに受診をしている人は学校までお知らせください。

ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。



鉛筆持ちにすると、力が入り過ぎなくていいですよ!

●よくかんで食べる

かむことで唾液がたくさん分泌されます。
唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。

唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。
また、歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。

アメなどは口の中に長くとどまって、むし歯になりやすいので要注意!

●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見・早期治療ができます。

悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。

11月12日は「皮膚の日」

11月12日は、『いい（11）ひふ（12）』の語呂合わせで、「皮膚（ひふ）の日」です。

ちょうど秋から冬にかけての時季は、空気が乾燥し始め、また、強い寒さによって血のめぐりも悪くなるため、あかぎれやひび割れ、しもやけ、くちびるの荒れなど、肌に関するトラブルが増えます。

健康な肌を保つためには、皮膚の一番外側にある「角質層」からの**水分の流出（乾燥）を防ぐこと**が大切です。そのために、乾燥対策をしっかりと行いましょう！

●お風呂

ぬるめのお湯にして、ゆっくり入ってあたたまります。熱いお湯は、肌の保湿には不向きです。また、洗いすぎや、体をぬれたままにしておくこともさけましょう。

●保湿クリーム

肌にふくまれている水分が体の外に出ていかないように、ふたをする効果があります。ただし、種類（成分）や個人の体質によって肌に合わないこともあります。肌が敏感な人は、皮膚科で相談してみましょう。

◎「ささくれ」は、むかないで！

ささくれは、爪のまわりの皮膚が乾燥して、一部がめくれ上がった状態のことをいいます。ささくれがうっとうしくてむいてしまい、血が出てしまう人がいます。ささくれができたときは、むかずに、爪切りやハサミで切るようにしましょう。危ないので、自分で切ることが難しいときはおうちの人に切ってもらってください。

感染症に罹患した際のお願い

これからの季節は、様々な感染症が流行しやすいです。現在町一小では、インフルエンザのみでなく、マイコプラズマ感染症の発症もみられています。学校感染症に罹患した場合、登校を再開する際には、「登校許可証」または「登校届」を提出していただくこととなっております。罹患した感染症によって種類が異なります。詳細は、4月に配布したほけんだよりや、10月20日（火）に tetoru で配信した内容をご確認ください。ご不明な点等がございましたら養護教諭や担任までご連絡をお願いいたします。

●特定の11疾病※に罹患した場合

→登校許可証（医師が記入。用紙は学校にあります。学校ホームページからはダウンロードできません。）

※特定の11疾病…百日咳、麻疹、**流行性耳下腺炎**、風疹、**水痘**、**咽頭結膜熱**、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、**流行性角結膜炎**、急性出血性結膜炎、**溶連菌感染症**

●インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、その他の感染症に罹患した場合

→登校届（保護者が記入。学校ホームページからもダウンロードができます。）

インフルエンザ用、新型コロナウイルス感染症関連用、その他の感染症用の3種類ありますので、該当するものを使用してください。