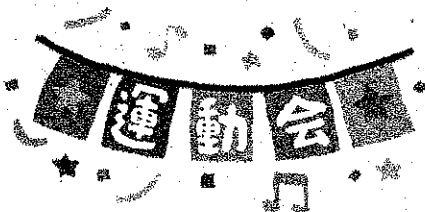


2026年11月2日
町田市立図師小学校

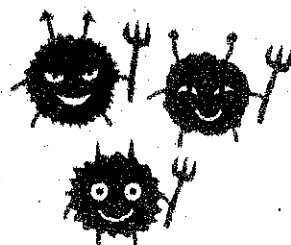
先日の運動会は、雨で1日延期となりましたが、校庭が程よく湿っていたせいか砂ですべって転ぶ人が少なく、大きなけがはありませんでした。

インフルエンザも数名出ていて心配しましたが、当日はインフルエンザでの欠席は0名でした。

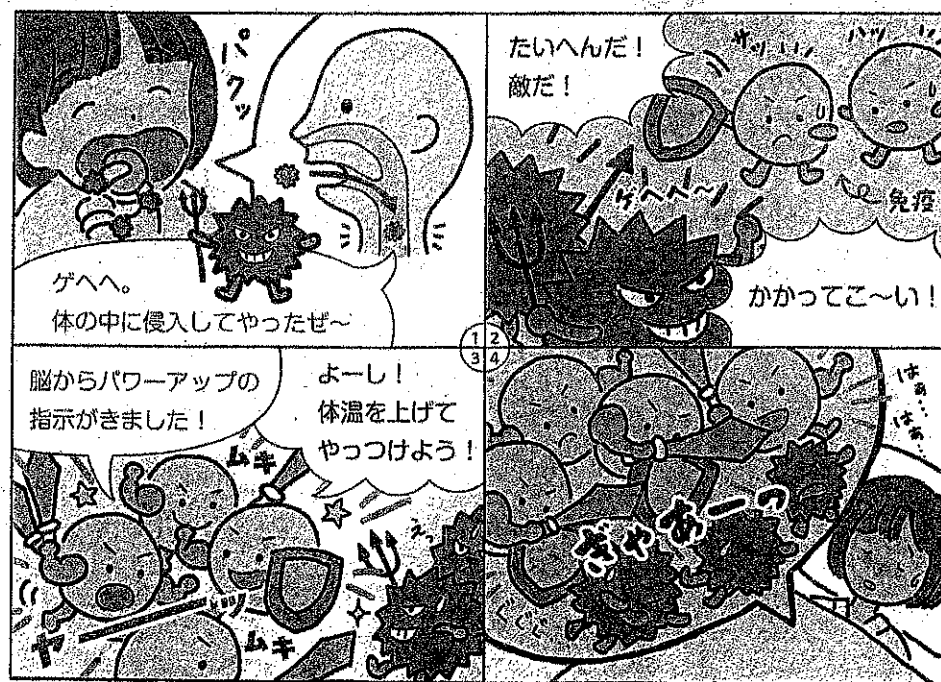
10/28に木枯らし1号が吹いて、秋から冬へと季節が変わっていきます。インフルエンザの本格的な流行はこれからです。うがい、手洗い、衣服の調節など体調管理に心がけましょう。



＜お知らせ＞インフルエンザは出席停止となります。罹患届は学校にあります。ホームページからダウンロードできます。（保護者の方がご記入ください。）「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」



熱ってどうして出るの？

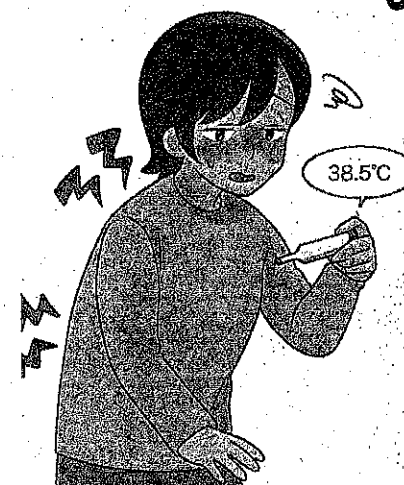


ポイント

風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。
ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。

インフルエンザに注意しよう！

インフルエンザとかぜの違い



原因ウイルス	
インフルエンザウイルス (主にA型、B型)	ライノウイルスや アデノウイルスなど
症状	
突然の高熱(38℃以上) 悪寒、倦怠感、筋肉痛 関節痛、頭痛などの 全身症状	のどの痛み、くしゃみ 鼻水、鼻づまり、 軽い発熱など、 症状は軽いことが多い
特徴	
潜伏期間は1～3日ほど 突然強い全身症状が 現れる	せきや鼻水などの 軽い症状が出て その後ゆっくりと進行する

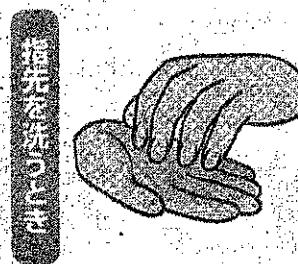


しっかり手洗い、できていますか？

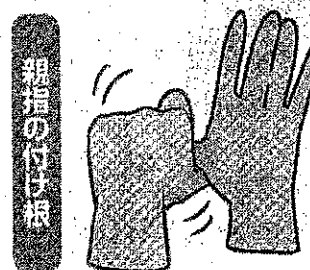


感染予防には、せっけんでの手洗いが欠かせません。つい水だけでチャチャッと洗ってすませていたり、洗ったあとの手で髪を触ったり、服で拭いたりしていませんか？

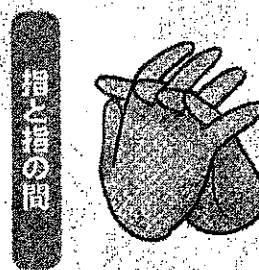
とくに気をつけてほしい洗い残しが多い箇所が3箇所あります。それは、爪(指先)と、親指の付け根、指と指の間です。この3箇所を洗うポーズを紹介するので、念入りに洗うように意識してみてください。



指先を洗うとき



親指の付け根



指と指の間

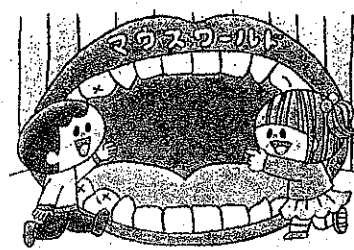
もちろん、洗ったあとは
清潔なハンカチでふきましょー！



マウスワールドの 冒険

① 11月8日は「いい歯の日」です。みなさんはものを食べたあと、歯をみがいていますか？ 口の中の様子を体験できるアトラクションの『マウスワールド』。ここに、小学生のAさんとBさんがやってきました。

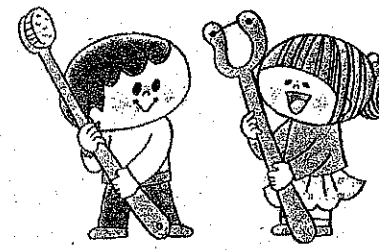
マウスワールドへ



ようこそ

② 「これが『マウスワールド』かあ。なんだか面白そうだね」とAさん。Bさんも「口の中に入ることができるなんて、すごいね」ととても楽しみな様子です。

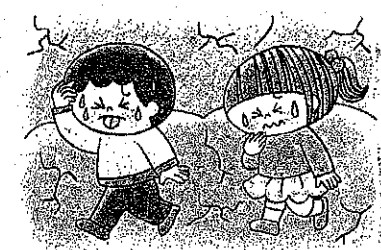
歯ブラシとデンタルフロスで



よごれを落とそう

③ 『マウスワールド』の中に入ると、アナウンスが流れてきました。「歯に歯垢（プラーク）がついて、歯と歯の間には食べものがはさまっています。よごれを落とすミッションをクリアしましょう」「よし、よごれを取ろう！」とBさんに声をかけたAさんは歯ブラシ、Bさんはデンタルフロスを手に取りました。食後の歯みがきや、デンタルフロスでの歯と歯の間のそうじは、むし歯や歯周病予防にとっても大切です。

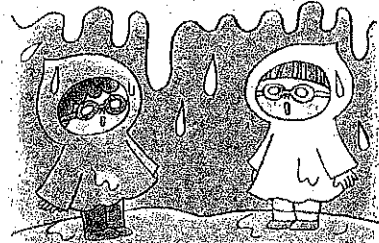
ものをよく噛まない



だ液が出にくい

④ 「ものを食べるときは、よく噛んで食べましょう。よく噛まないで、だ液が出にくくなってしまいます」というアナウンスが聞こえてきたと思ったら、AさんとBさんの足元などが乾き始めました。「ものをよく噛むことでだ液が出ると、むし歯予防にもなるんだよね」とBさんがAさんに言いました。

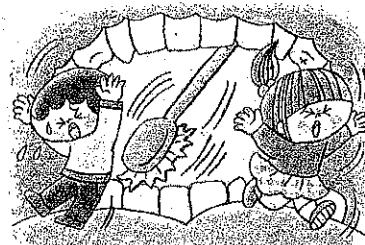
甘いものをよくとる人は



気をつけて…

⑤ すると、甘い雨が降ってきました。これは実は、清涼飲料水です。AさんとBさんはボンチョとヨーグルを身につけました。「清涼飲料水にはたくさんの糖質（砂糖）がふくまれています。ミュータンス菌が糖質をもとに、むし歯を作ります」というアナウンスが聞こえてきました。AさんはBさんに、「甘いものをずっと食べていたり、清涼飲料水をよく飲んだりする習慣がある人は、気をつけないといけないね」と言いました。

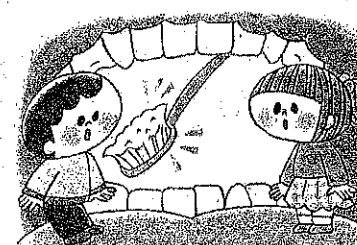
強い力で歯をみがくと



よごれが落ちにくい

⑥ 清涼飲料水の雨がやみました。すると突然、ものすごい勢いで歯ブラシが外から入ってきました。「強い力で大ざっぱに歯をみがくと、よごれは落ちにくいです。また、歯や歯肉を傷つける原因にもなってしまいます」というアナウンスを聞いて、AさんとBさんは「歯は、軽い力でこきざみにみがくのが大事なんだよね」と、養護教諭の先生に教わったことを思い出しました。

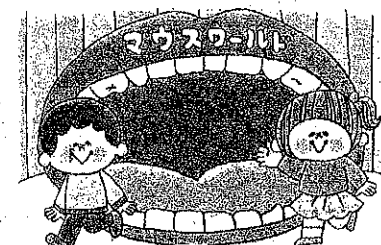
歯ブラシは1か月に1回は



替えよう

⑦ しかも、この歯ブラシの毛先をよく見てみたら、とても広がっています。長い間使われた歯ブラシで、新しいものではないようです。「毛先が広がった歯ブラシは、よごれを落としにくいですが、毛先が広がったら、新しい歯ブラシに替えましょう。また、毛先が広がってなくても、歯ブラシは1か月に1回は替えましょう」というアナウンスが流れました。

今日も明日も



ていねいな歯みがきを

⑧ 『マウスワールド』での体験を終え、出てきたAさんとBさん。歯みがきやものの食べ方の大切さを、あらためて実感したようです。健康でいい歯でいられるように、みなさんも、今日もていねいな歯みがきを心がけてください。

ば ちりょう す は いっしょう たからもの じぶん は まさ
むし歯の治療は済んでいますか？ 歯は一生の宝物！ 自分の歯に勝るものはなし！