

*ほけんだよりでは、毎月、保健行事や健康についてお知らせしていきますので、おうちの方といっしょに読んでください。



清須市立清洲東小学校
令和7年度 11月号

10月だというのに、夏が続いていましたが、半ば過ぎからやっと、秋らしくなってきました。秋は過ごしやすい季節ですが、朝晩冷えるので、体調を崩しやすい時期でもあります。寝るときのパジャマや布団に気を付けて、登下校のときも一枚上着を着て、体温調節を上手にしましょう。



11月のほけんもくひょう

手洗い・うがいをしっかりしよう

上手な手洗いでかぜを予防しよう！

<指の先>

手の平に指を立てて洗うといいよ。



<指の間>

指と指を挟んで洗うといいよ。



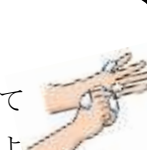
<手首>

手首をつかむように洗うといいよ。



<親指>

親指を握って洗うといいよ。



洗い残しの多いところ

きれいに手を洗ったつもりでも、実は洗い残しがあるものです。丁寧にすみずみまで手を洗い、病気を予防しましょう。そして、きれいなハンカチを必ず毎日持ってきて、手を拭くようにしましょう。



ぶくぶく ガラガラ ガラガラ



口の中の汚れを洗い流す



のどの奥まで洗う感じで



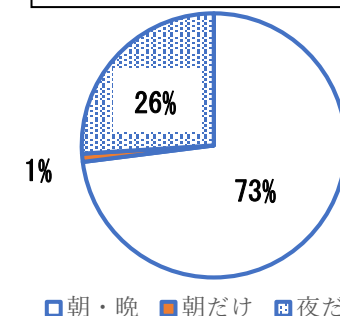
しあげにもう1回

うがいの水は静かに吐き出そう。



6月に行ったすこやかアンケートでは、全校の73%の人が、毎朝・毎晩、歯をみがいていましたが、1/4くらいの方はどちらかしか出来ていませんでした。歯みがきは、むし歯にならないためだけでなく、歯を支える歯肉を丈夫にする役割もあります。

いつ歯をみがきますか？



よくかむと こんな効果があるよ！



むし歯を予防する



消化を助ける



脳が活性化



肥満を防止する



歯並びがよくなる

*11月28日(金)、1年生の「歯みがき指導」があります。清須市健康推進課の歯科衛生士さんが、歯の役割や6歳臼歯のみがき方について、教えてください。



～保護者の方へ～ 「感染症治癒報告書」に変わります！

先日、清須市教育委員会より、tetoruで配信がありましたように、今までの「感染症治癒証明書」を廃止して、「感染症治癒報告書」を保護者の方が記入して、担任に提出していただくことになりました。学校感染症に罹った場合は、「登校までの流れ」を参考にし、「感染症治癒報告書」の提出をお願いします。



登校までの流れ

- (1) 感染症が疑われる場合は、速やかに医療機関で受診してください。
- (2) 出席停止となる感染症と診断されたら、医師の治療及び指導を受け、療養してください。
- (3) 「病名」と医師から指示を受けた「療養期間」を学校の指定する連絡方法により連絡してください。
(例:「tetoru」の場合、「欠席連絡」の「備考欄」にその旨を入力してください。)
- (4) 療養期間を過ぎ、体調が回復したら登校してください。
- (5) 登校時に、別紙の「感染症治癒報告書」を保護者の方が記入し、担任に提出してください。

*「感染症治癒報告書」は、学校のホームページからダウンロードして、お使いください。ダウンロードが難しい場合は、学校からお渡ししますので、お申し出ください。