# ほけんだより　11月

令和8年（2026年）10月30日　吹田市立岸部第一小学校

季節はすっかり秋になり、朝晩寒くなってきました。1日の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期です。快適に過ごせるよう、1枚はおるものを持ってくるなど、衣服の工夫をしましょう。また、夕方5時には外はもう暗くなっています。放課後遊びに行く際は、暗くなる前に家に帰りましょう。






## 大切な歯を守りましょう！

11月8日は「いい歯の日」です。歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日です。歯の健康の第一歩は食後の歯みがきです。歯と歯の間や歯ぐきの間など、みがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。




### むし歯になりやすい生活

自分がむし歯になりやすい生活をしていないか、チェックしてみましょう。当てはまることが多い人は注意して、少しずつ自分のくせを直しましょう。

- ☑おやつ（甘い物）を食べる回数が多い
- ☑清涼飲料水を1日に何回も飲む
- ☑ものをよくかまないで食べる
  （よくかむと、歯を守る唾液が出る）
- ☑食事のあと（特に寝る前）に
  歯をみがかない




### 鏡でcheck　みがき残し0

**みがき残しやすいところ**




みがいているとき・みがき終わったときに、鏡でチェックしましょう

### 11月のほけんぎょうじ

**11日（水）　4年　歯科指導**



学校歯科校医の野田先生に教えてもらいます。4年生には歯科指導のほけんだよりを出しています。持ち物について確認し、忘れ物のないようにしましょう。

### 10月のほけんしつ

10月は、真夏のように暑い日もあれば、急に涼しくなるなど、気温の変化が大きい月でしたね。10月初旬はせきをしたり、のどを痛めている人が多めでしたが、運動会の練習でのけがは少なく、体調の悪い人が保健室にたくさん来る、ということもありませんでした。

## インフルエンザを予防しよう！



9月より、吹田市の小中学校では毎週のように学級閉鎖が行われています。毎年冬になると、インフルエンザだけでなく、コロナや感染性胃腸炎などの感染症が流行します。これらの感染症を予防するため、手洗い、換気をしっかりと行い、必要に応じてマスクをつけるようにしましょう。また、規則正しい生活をし、食事をしっかりとって、病気に負けない体を作りましょう。

### ～予防接種も考えてみよう～

10月になると、インフルエンザの予防接種をはじめる病院が増えます。もう予防接種をした、という人もいると思います。以前は、インフルエンザの予防接種といえば「子どもは注射2回！」というイメージでしたが、数年前から、鼻にスプレーをするような形の予防接種が出ています。予防接種は、インフルエンザの症状がでるのを防ぐだけでなく、インフルエンザの症状が出た時に、ひどくなるのを防ぐ効果があります。





予防接種の効き目が続く期間や接種する回数、値段など、様々な点で違いがありますので、もし予防接種をするのであれば、おうちの人やお医者さんと相談してみましょう。

### 保護者の方へ　スポーツ振興センター災害共済給付請求システムについて

10月 9 日、教育委員会よりさくら連絡網にて配信されました通り、スポーツ振興センター災害給付請求システムが来年1月にリニューアルされます。新システム移行にあたり、移行期間中は学校における申請受付が停止されます。

もし、現在お手元に医療機関から受け取った「医療等の状況」などの申請書類をお持ちでしたら、11月13日（金）までに必ずご提出ください。どうぞよろしくお願いいたします。