すくすく ほけんだより

11月

令和８年 10 月 30 日
品川区立浜川小学校
校 長　二宮　淳

今年は全国的にインフルエンザの流行が早く、本校でも学級閉鎖をした学級はありましたが、今は落ち着いています。しかし、どの学年にもインフルエンザ、他の感染症としては水痘、コロナの報告があります。

秋から冬へと季節の変わり目は体も季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなります。十分な睡眠や食事を取るようにしましょう。

～感染を広げないために・・・～

① **微熱がある、咳がひどい、はきけがする等、いつもと様子がちがう場合は、登校は控えておうちで様子をみましょう。**
② **咳が出る場合はマスクをしましょう。**
③ **発熱した場合は、病院で診てもらいましょう。**

※インフルエンザの検査は、熱が出てすぐに検査しても結果が出ないことがあります。**緊急の症状がない場合は、24時間程度経過してから検査することをおすすめします。**また、1回目の検査で陰性でも、再度熱が上がった場合は、再度受診をおすすめします。

「お腹いっぱい！」は20分後にやって来る

食欲の秋はごはんがいっそうおいしく感じられますね。お腹が空いたからと、つい“いっき食い”のような早食いをしていませんか？



「お腹いっぱい」という感覚（満腹感）は脳が作っています。食べ始めてから脳が満腹感を感じるまでには約20分かかるといわれます。５分や10分で急いで食べると、脳の「お腹いっぱい。もういいよ」というメッセージが追いつかず、もともと食べられる量よりも多く食べてしまうのです。お腹に負担がかかって気持ち悪くなったり、太る原因になったりします。

ゆっくり食べるコツ

「１口30回かむ」を意識すると、自然な早さで食べられますよ。



＜１１月の保健目標＞　しせいを正しくしよう



よい姿勢の効果としては…

代謝が上がる



集中力が上がる



11月の予定

移動教室事前健診　１１月１０日（火）６年
歯科健診　１１月１７日（火）１・２・３年
１１月２５日（水）４・５・６年・６組
（就学時健康診断：１１月１１日(水)来年度１年生）



むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に入れておくのは避けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

出典：健１１月号（日本学校保健研修社）