

令和８年１１月２日
練馬区立開進第三小学校
校　　長　佐々木秀之
保　健　室

運動会が大成功に終わりました。みんなの頑張っている姿がとてもかっこよかったです。

１０月中はインフルエンザによる学級閉鎖がありました。まだ、インフルエンザのお休みが続いています。引き続き、感染症対策に努めていきましょう。



１１月８日はいい歯の日

１１月８日はいい歯の日です。歯の健康をチェックするためには、手鏡を使うのがおすすめです。最近は歯医者さんが使うような先端が曲がっているタイプやLEDライトがついているものもあります。口の中全体をよくみて、奥歯や歯の裏側、歯と歯の間に汚れが残っていないか確認しましょう。



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





ハンカチ・ティッシュを忘れずに！

保健委員会の取り組みとして、全校のハンカチチェックを実施しました。2日間の集計の結果は以下の通りです。

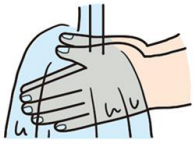
１年生	７６％	４年生	６７％
２年生	９１％	５年生	５９％
３年生	７５％	６年生	７３％

全校７３％

手を洗った後、清潔なハンカチで手を拭いていますか？ハンカチやティッシュは、手を洗ったあとに、水を拭き取るだけでなく、汗を拭く、また、火事の時に口を覆うなど緊急時に使うものでもあります。毎日清潔なハンカチを身に着けられるよう、ご家庭でもお声かけよろしくお願いします。

正しい手洗いのしかた

①水道からの流水で手を洗い流す。



②石けん（ハンドソープ）をよく泡立てる。



③両方の手のひらを合わせて、よくこする。



④一方の手の甲を反対の手でこする。



⑤両手を組み合わせて、指と指の間を洗う。



⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う。



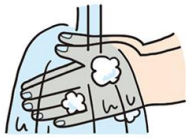
⑦指先と爪の間を反対の手でこする。



⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う。



⑨流水で石けんの泡をきれいに洗い流す。



⑩きれいなタオルやハンカチでふく。



洗い残しの多いところは？



保護者の方へ　登校届について

医療機関で出席停止となる感染症と診断されたら、学校までお知らせください。また、「**登校届**」（用紙は保健室または、本校 HP からダウンロードできます。）を記入してもらい、学校に登校する際に必ず持参し、担任にご提出ください。ご協力よろしくお願いします。

