



令和7年11月4日
練馬区立関町小学校
養護教諭 西尾 実季

10月中旬から寒さが厳しくなり体調を崩す児童が目立つようになりました。インフルエンザでの欠席者も増えています。こまめに手洗いうがいをするようご家庭でもお声がけをお願いいたします。



日にち	健診項目	学年	注意点
6日(木)	歯垢染色テスト	4年生	◎歯垢染色キットを配布します
11日(火)	移動教室前健診	5年生	◎健康カードを持ってくる

関町小 感染症情報

10月は以下の感染症が確認されました。

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症
流行性角結膜炎(はやり目)

特に、インフルエンザによる欠席が増えてきています。本校でも5年2組で学級閉鎖がありました。
(10月31日～11月4日)毎朝、登校前の検温と健康観察をお願いいたします。

冬に気をつけたい 子どもの感染症

ロタウイルス感染症

特徴

白っぽい
下痢便が出る



症状

下痢、嘔吐、発熱など

注意点

排泄物や嘔吐物からも
感染する。
脱水に要注意

RSウイルス感染症

特徴

呼吸器に感染。
小さいお子さんでは
肺炎などの危険も

症状

風邪様症状。
ひどいせきや
喘鳴などが出ることも

注意点

基礎疾患を持つお子さんは
重症化しやすいので要注意



インフルエンザ

特徴

A型、B型などウイルスの
種類で症状が異なる

症状

突然の高熱、悪寒や倦怠
感などの全身症状、気道
症状など

注意点

感染力が高い。
稀にインフルエンザ脳症
を起こすことも



じどうのみなさんへ



手を洗う
手洗いをする

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



人と混み合う
人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

11月のいい〇〇の日

ななんだ？



11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日

11月10日

いい風呂の日

11月8日

いいトイレの日

11月9日

いい空気の日

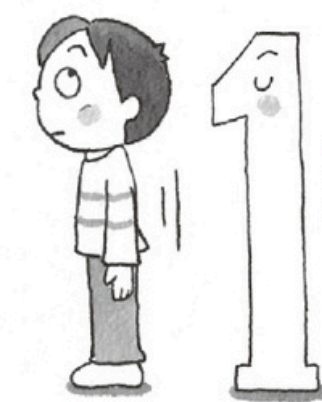
11月1日

いい姿勢の日

11月26日

答え

11月1日は、いい姿勢の日



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。

11月8日は、いい歯の日

「いい（11）は（8）」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と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。



11月9日は、いい空気の日



「いい（11）空気（9）」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日

「いい（11）トイレ（10）」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



11月26日は、いい風呂の日



「いい（11）風呂（26）」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようにもなります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。