

# ほけんだより

## 11月

あやまちゅうがっこうほけんしつ 2025 第9号

## 寒暖差の大きい季節 体調管理を！

2学期の大きなイベントである文化祭が終わり、少し落ち着いた日々が戻ってきました。10月の中旬から、朝晩は肌寒く日中は暑さが残るとい  
寒暖差の大きい日が増え、上野祭が終わった頃からは一気に秋らしい気候に  
なりました。寒くなると感染症が流行しやすくなります。お風呂に入った  
ときは湯船に浸かってしっかりと体を温め、夜は早く布団に入り体を休  
めましょう。自分で自分の体を労わってあげてくださいね。



## そろそろ インフルエンザ対策を!!

インフルエンザの  
予防接種は  
はやめに  
受けよう



伊賀市内でもインフルエンザが流行しはじめています。すでに  
学級閉鎖の措置をとっている学校もあり、阿山中学校でも罹患者が  
出ています。

インフルエンザのワクチンは、効果が出るまでに2週間ほどかか  
るため、予防接種を受けようと考えている場合は、そろそろ予定を  
立てていくとよいかもしれません。お早めに病院へ問い合わせみて  
ください。また、インフルエンザウイルスを体の中に入れないよ  
うにするため、手洗いの徹底や人の多いところに出かけるときはマス  
クを着用するなどの感染症対策も心がけましょう。

## 11月9日はいい空気の日

換気のポイントをおさえよう

- 空気<sup>くうき</sup>の性質<sup>せいしつ</sup>を利用して効果<sup>こうか</sup>的に！  
冷たい空気<sup>ひやふく</sup>は低いところへ、温かい空気<sup>ぬくふく</sup>は高いところへ行こう  
とします。
- 風の流れ<sup>かぜなが</sup>を作りだそう！  
風の入口<sup>かぜいりぐち</sup>となる窓<sup>まど</sup>と、そこからできるだけ遠く<sup>とおい</sup>の対角線<sup>たいかくせんじょう</sup>上にあ  
る窓<sup>まど</sup>を開けて、空気<sup>くうき</sup>の通り道<sup>とおみち</sup>を作りましょう。





11月8日は「1・1・8」と読めるので、『いい歯の日』とされています。これは、「いつまでも美味しく、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保とう」ということを目的として決められました。歯には、食べ物をかむ働き、発音を助ける働き、顔の見た目を整える働きなど、とても大切な役割があります。しっかり歯みがきをして、『いい歯』を保てるようにしましょう。また、まだ歯の治療を済ませていない人は、この機会に歯医者さんに行っておきましょう。

## 歯ブラシ交換の目安は1ヶ月

みなさんが使っている歯ブラシの毛先に注目してみてください。毛先が開いて外向きに広がっていませんか？歯ブラシの先が開いてしまっていると、汚れを十分に落とせないだけでなく歯茎を傷つける原因にもなります。また、口の中にはたくさんの菌が存在しているので、長い間おなじ歯ブラシを使っていると菌が繁殖してしまいます。口の中を清潔に保つために、1カ月に1回、歯ブラシを交換しましょう！



## 知っておこう！非常時の口内ケア

### 歯ブラシがない時



清潔なガーゼやハンカチをぬらし、指先をつつみ込むように指に巻いて歯の表面を優しくふき取ります。頬の内側や舌の表面なども一緒にふき取ると、よりスッキリします。

### 水・歯みがき剤がない時

口内を傷つけないように力を入れず優しくみがきます。しばらくして歯ブラシが汚れてきたら、ティッシュなどで汚れをふき取り、さっぱりするまで繰り返しみがきましょう。



### 水が用意できる時は…

ペットボトルのキャップ1～2杯分の水を口に含み、歯と歯の間や口の中全体に行き渡るように意識してうがいをしましょう。



## 2学期の視力検査を行いました

10月に2学期の視力検査を実施しました。4月の検査の後、眼科に行ってメガネを作ったり、レンズを新しくしてもらい、「見やすくなった」と喜んでいて人が何人もいました。今回は、4月の結果と比べて視力が低下している人を中心に「受診のおすすめ（視力）」をお渡ししています。見えづらいつく感じていたり、前回受診してから間があいてしまっている人は、眼科を受診することをおすすめします。

眼科を受診したら、  
「受診のおすすめ」を  
学校へ提出してください。

