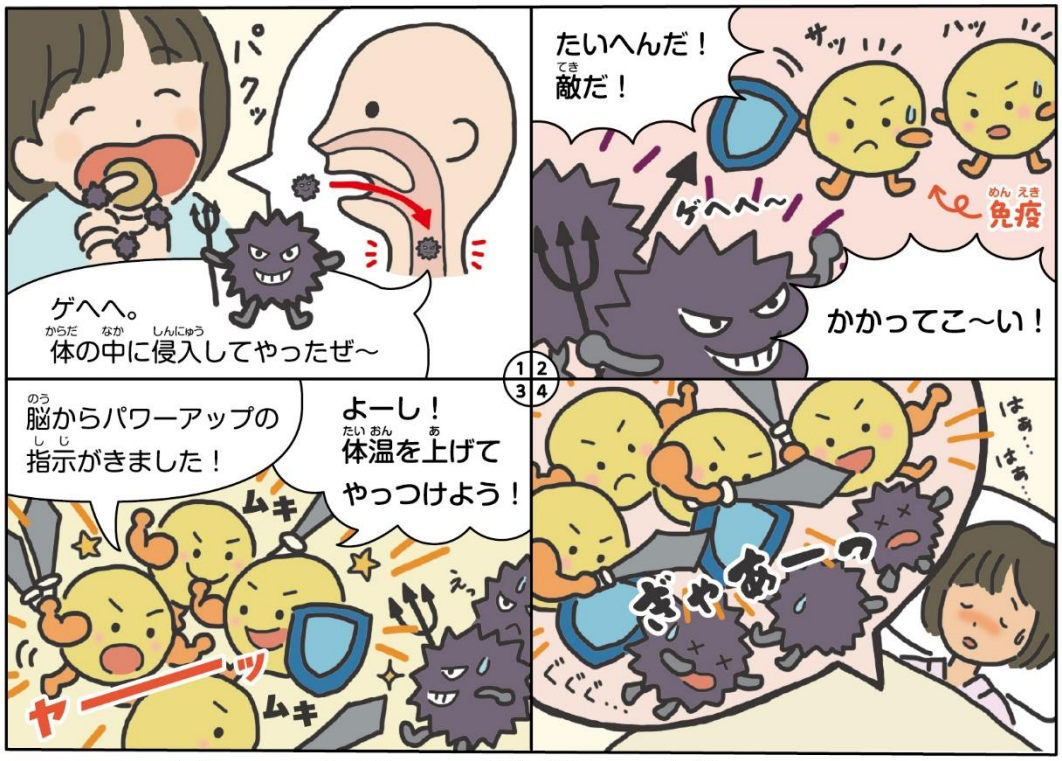
ほけんだより 11月

令和８年11月４日
東広島市立寺西小学校

朝晩、厳しく冷え込む日が増えてきましたね。寒くなると、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。手洗い・うがい・換気などの感染対策を徹底しましょう。また、天気や気温をチェックする習慣を身につけて、適切な衣服の選択をしましょう。

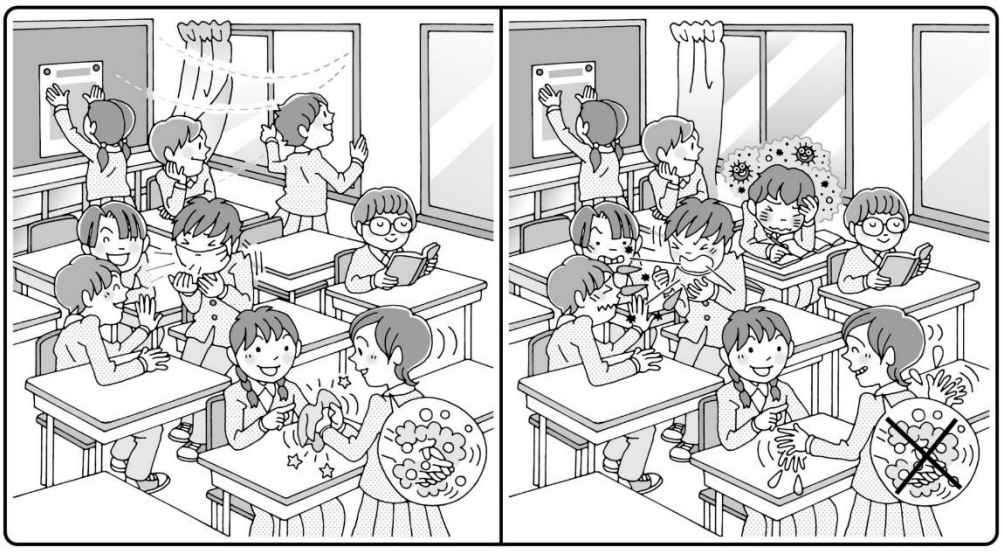
熱ってどうして出るの？



ポイント 風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。
ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。

まちがい探し 感染しない・させない！

感染しやすい人や、周りの人に感染させてしまうかもしれない人が３人います。どこかわかりますか？　理由も考えてみましょう。



ヒント

マスクをつけずにせきをしているのは？
せきはウイルスや細菌が含まれた飛沫を飛び散らせます。飛沫が口や目に入る、飛沫がついた手で口や鼻に触れると、感染の危険が。

トイレの後に石けんで手を洗っていないのは？
トイレの個室の鍵、水洗レバー、蛇口などにはさまざまなウイルス・細菌がいます。石けんで手を洗わないと十分に落とせず、また濡れた手を振るとこれらを巻き散らします。

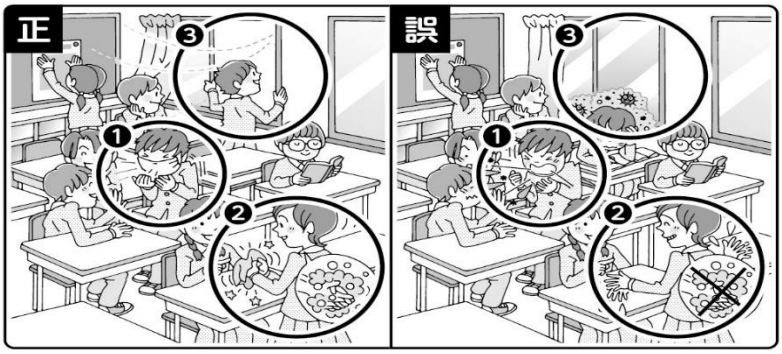
換気をしていないのは？
教室内では多くの人が呼吸したり話したりするため、ウイルス・細菌が浮遊しています。換気をしないと、どんどん増えていきます。

こたえ

❶ マスクをつけると約70％の飛沫を抑えられます。

❷ トイレの後は石けんで手を洗い、ハンカチで拭きましょう。

❸ 窓を開けて、空気中のウイルスや細菌を外に出しましょう。





歯がなくなるとどうなるの？



歯は一度なくなってしまうと、二度と生えてきません。毎日歯みがきをして、おじいちゃん・おばあちゃんになっても歯を残せるようにしましょう。



将軍もむし歯に悩まされていた

江戸時代の14代将軍・徳川家茂。家茂の頭蓋骨を調査したところ、残っていた31本の歯のうち、なんと30本がむし歯だったと言われています。

原因は甘いもの。家茂は大の甘党で、ようかん、カステラ、もなか、金平糖などがお気に入りだったそうです。当時は、現代のような歯ブラシもありませんでした。



甘いものには糖が多く含まれています。むし歯菌は糖をえさにして酸を作り、その酸が歯を溶かしてむし歯ができるのです。

むし歯を防ぐカギは糖との付き合い方

- ✔ 甘いものを食べ過ぎない
- ✔ おやつは時間を決める
- ✔ 食べたら歯みがきで糖を取り除く



保護者の皆様へ

令和9年1月より、スポーツ振興センター災害共済給付オンライン請求システムがリニューアルされることになりました。それに伴い、これまでは学校で申請していましたが、保護者の皆さまで申請していただくようになります。システムリニューアルのため、学校での受付は令和8年11月13日が最終日となります。11月14日以降に申請する場合は、令和9年1月12日以降に学校から申請用二次元コードをお渡しするので、保護者の皆さまにてスマートフォンにより申請をお願いします。詳細は、9月に配付しております「日本スポーツ振興センター災害共済給付オンライン請求システムリニューアルについて（お知らせ）」をご確認ください。

参考文献：健 2026 年 11 月号