



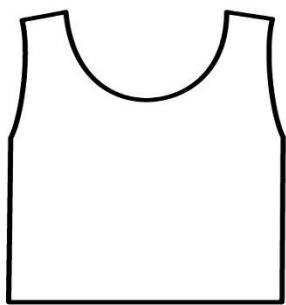
令和7年11月12日
高嶺小学校保健室

ねつ^で熱が出たり、せきがでたりする^{かぜ}風邪の^{ひと}人が増えてきました。温度が低くなって^{くうき}空気も乾燥して、^{かぜ}かぜの

^{さいきん}細菌やウイルスは、^{なかま}仲間を増やしやすい^{きせつ}季節です。手洗いやうがいをして^{よぼう}予防しましょう。

い ふ く ちょうせつ 衣服の調節をしよう

ひ おんど め き ふくそう
その日の温度で脱いだり着たりしやすい服装を



① ^{したぎ}下着を着る



② ^{うす}うすでの^{シャツ}シャツを重ねる



③ ^ぬ脱いだり^き着たい^きできるものを着る

^{したぎ}下着は汗を吸って^{あせ}肌の^す清潔を保ってくれます。^{はだ}うすでの^{せいけつ}シャツは^{たも}空気の^{くうき}層ができて^{そう}厚手の^{あつで}ものを

^{まい}1枚着るより^{あたた}暖かいです。^{あさ}朝と^{ひる}昼の^{きおんさ}気温差があるときに^は羽織るものは^{べんり}便利です。

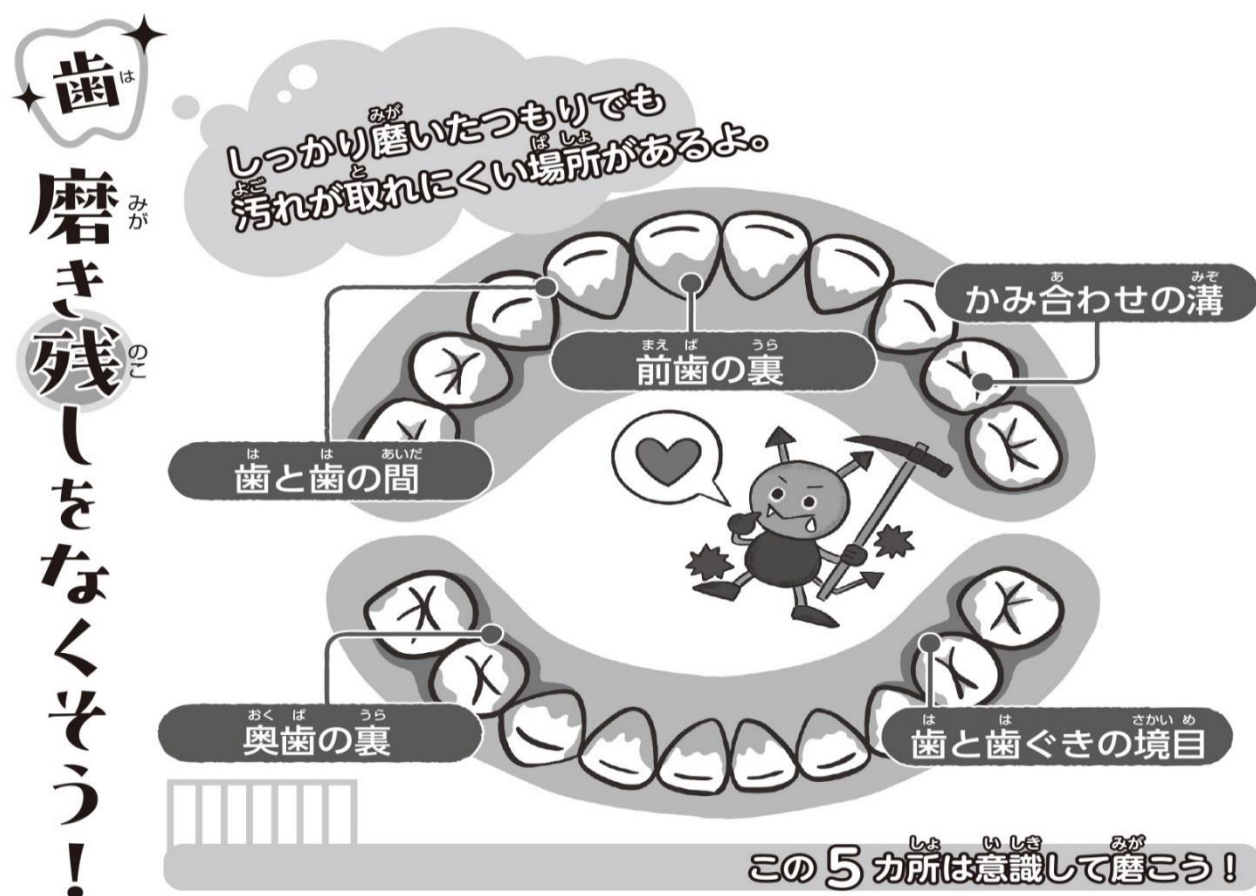
つか みんなで使うところをきれいに使おう



^{わしき}和式トイレや^{だんし}男子の^{しょうべんき}小便器を使うときには、^{あし}足の^い位置を^{いっぽ}一歩、^{まえ}前にして^{つか}使しましょう。

しにくえん ちゅうい 歯肉炎にも注意しましょう

10月に学校医の先生と話しをする学校保健委員会がありました。歯科の先生から「むし歯だけではなく、歯肉炎にも注意しましょう。」とお話しをいただきました。歯肉炎は、歯ぐきが赤く腫れたり、歯ぐきから出血しやすくなったりします。歯肉炎も、むし歯の予防も、歯みがきをすることが大切です。食事の後や寝る前にはていねいにみがきましょう。



* 歯ブラシを変えるタイミングは、1か月に1回くらいが目安です。

<保護者の方へ>

空気が冷たく、乾燥してきました。これからは、感染性胃腸炎やインフルエンザの予防にも気を付けていきたいと思います。

高嶺小では、発熱や咳での欠席が数名います。八王子市内ではインフルエンザと新型コロナウイルス感染症が流行しています。引き続き手洗いの呼びかけをご家庭でもお願いいたします。体調が悪いときは、早めの休養と睡眠時間の確保をお願いいたします。