



令和7年10月31日
豊島区立南池袋小学校

運動会の練習も始まり、皆さんが頑張っている様子が保健室にも伝わってきています。



少しずつ木々の葉が色づき、朝晩ひえてきましたね。豊島区のインフルエンザでの学級閉鎖が昨年度は11月初めからでしたが、今年度は10月初めから始まりました。本校でも10月後半インフルエンザで学級閉鎖を行っています。生活リズムを整えて、手洗い・衣服の調節など、予防対策を身につけましょう。



こんげつ ほけんもくひょう からだ
今月の保健目標：じょうぶな体をつくろう

風邪やインフルエンザ予防の基本をおさらいしましょう。



好き嫌いせず、よく噛んで食べること。



よく運動をすること。寒くても休み時間外に出て遊ぶ。



よく寝ること。
9～12時間寝ることが必要です。



石鹸で手を洗うこと。



毎日きれいなハンカチとティッシュを持ってきて使うこと。



咳が出るときは、マスクをすること。



空気の入れ替えをすること。

インフルエンザにかかったら

登校
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK

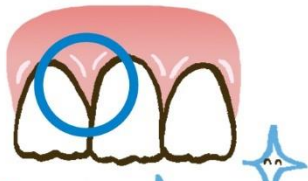
インフルエンザになった場合の治癒届の提出は不要です。

が つ か は ひ
11月8日はいい歯の日です！！

あなたの歯肉は健康ですか？

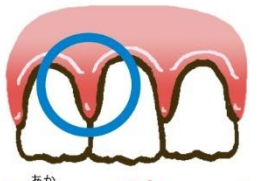
①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉

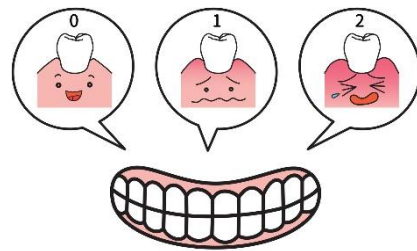


- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっ
ていて硬い
- ④出血なし

歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてブヨブヨ
している
- ④刺激により出血する



秋の歯科検診で、むし歯は少なくな
ってきていました。ですが、歯垢がべ
ったりついていたり、歯肉炎になりそ
うだったりする人が複数みられまし
た。

○歯みがきは鏡をみながら歯垢を落
とすようにする。

○だらだら食わずに決まった時間に
食べる。

などに気をつけると、健康な歯肉を
保てるようになります。



～～～ 保護者の方へ ～～～

☆6年生が薬物乱用防止について学習をしました。動画
を見ながら、スクールサポーターの門野先生、学校薬剤
師の北村先生より薬物乱用防止や子供たちに身近なエ
ナジードリンクのお話をいただきました。

その後、体育の蓮見先生と「もし薬物をやってみ
ようと誘われたら」というロールプレイをしまし
た。子供たちは自分の事と捉えながら、どうや
って断ろうか真剣に考えていました。

エナジードリンクは自動販売機でも販売し
ており、子供たちにとって、身近な飲み物で
す。子供は、エナジードリンクでカフェイン
中毒を引き起こすこともあります。海外では
カフェインの摂取量を12歳までは1日85mg
までと定めている国もあります。

ぜひこの機会に、薬物乱用だけでなく、エ
ナジードリンク、カフェインの摂取についてもお子さんと話し合ってください。

