

ほけんだより12月

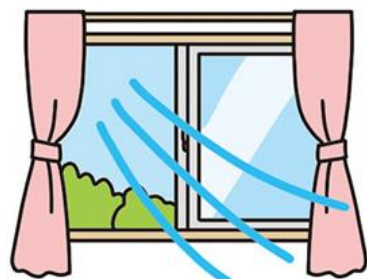
令和7年 12月
東領家小 保健室

日が落ちる時間が早くなり、寒さが厳しくなってきました。冬は寒さで免疫力が下がり、感染症が流行る時期でもあります。東領家小でも、インフルエンザなどの感染症にかかる子が増えています。感染症対策をしっかりと行い、冬を元気に過ごしましょう。



①こまめな手洗い

外から帰ったときや食事の前などのこまめな手洗いで、ウイルスを体の中に入れないようにしましょう。



②換気（空気の入れかえ）

空気中のウイルスを外に逃がすために、換気もこまめに行いましょう。2 か所開けて、空気の通り道をつくると良いですよ。

今月の保健目標



③マスクの着用

感染症の多くはせきやくしゃみを介して飛沫感染します。感染経路を断つためにマスクを着用することも有効です。

🌸 おうちのかたへ

日頃より学校保健活動へご理解・ご協力いただきまして、ありがとうございます。

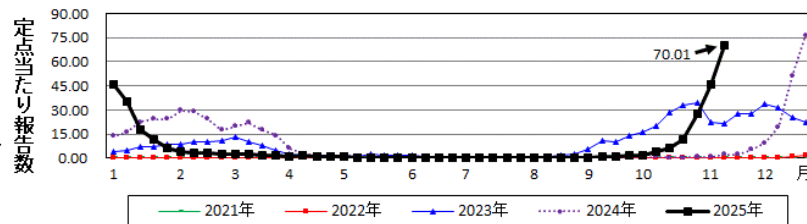
10月に行われました秋の歯科検診におきまして、疾病異常があると診断されたお子さんにおかれましては、歯科医院を受診するようお願いいたします。また、受診されましたら結果のお知らせを学校へご提出ください。

インフルエンザ感染状況

全国的にインフルエンザの罹患者数が増加している 11 月でしたが、本校でも3年生が学級閉鎖になるなど、罹患者が多く出ました。埼玉県内でみても罹患者数はまだまだ増加傾向（※）です。引き続き感染症対策をお願いいたします。

（※）埼玉県感染症情報センター

より出典



せいかつしゅうかん

けっか

生活習慣アンケート結果

夏休みに実施した生活習慣アンケート「朝ごはんについて」の結果は、右のグラフのようになりました。

朝、食欲がない理由

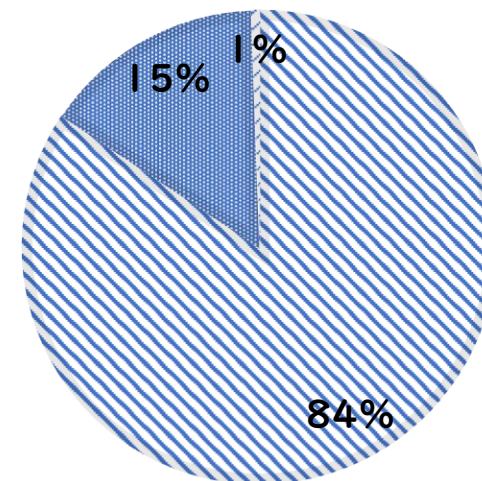
保健室でも、朝食欲がなく朝ごはんを食べられなかったという人をよくみかけます。朝に食欲がない原因としては、生活習慣の乱れ（主にすいみん不足）や、寝る直前の食事などがあげられます。

朝ごはんの役割

寝ている間も脳は働いており、脳がエネルギー源とする“ブドウ糖”が使われてしまい足りなくなってしまう。パンやお米にふくまれている“ブドウ糖”を摂取することにより、脳をしっかりと目覚めさせることができ、勉強に集中することができます。

朝ごはんについて

■毎日食べる ■食べない日がある ■いつも食べない



令和7年度歯科検診の結果

	4月 （定期健康診断）	10月 （秋の歯科検診）
むし歯がある人の占める割合	19.2%	20.3%

前年度（4月8.5%、9月9.7%）と比べると、2倍以上です。毎日の歯みがきで、むし歯を予防しましょう。

1.1%増！！