

# ほけんだより11月

令和7年11月5日

NO. 7

安積第二小学校 保健室

11月1日(土)は、150周年記念式典が盛大に行われました。こんなに長く続いてきた安積第二小学校、すごいですね。健康な心と体で、これからもたくさんの思い出を、この学校でつくっていききたいですね。



## ウイルスの体への入り方(感染経路)は2つある

### 飛沫感染(ひまつかんせん)

口や鼻から出るしぶきには、ウイルスが混じっていて、それを吸い込んで感染します。

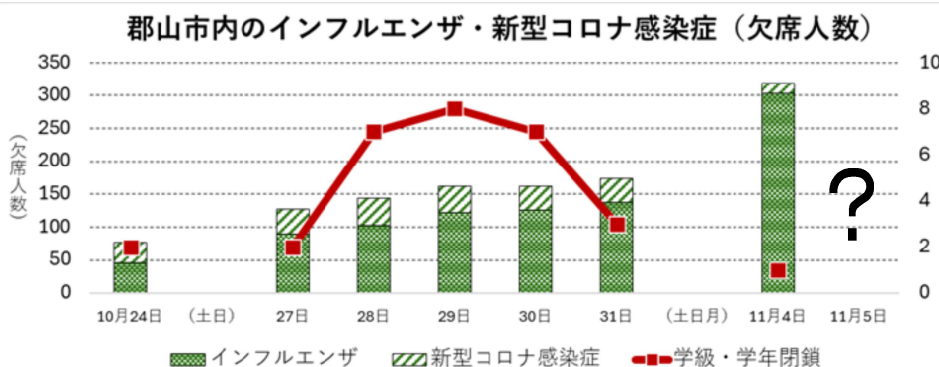


### 接触感染(せつしょくかんせん)

ウイルスのついた物などにさわった手で、口や鼻などにさわることによって、ウイルスが体に入ります。



ウイルスが体に入ってくるのを防ぐには、**手洗い・マスク・換気**が基本です。



◎市内の小中学校で欠席する人がふえてきました。(左のグラフ参照)栄養バランスや睡眠不足も気を付け、免疫を高める生活を心がけましょう。

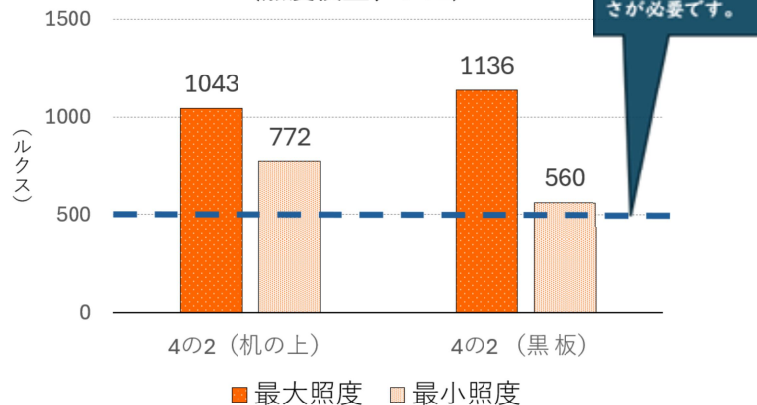
## 教室の明るさを調べました(照度検査)

10月16日(木)に学校薬剤師の岩井美季枝先生においでいただき、照度計をつかって測定しました。教室や黒板面などは、明るすぎても暗すぎても、目の健康や集中力などに悪い影響があります。みなさんが学習する上でよい環境をたもつことができるよう、毎年定期的に測定しています。



10月16日(木)午後2時、雨 3F,4の2教室、照明点灯、カーテンの一部が開けてある状態で測定しました。※ 4の2のみなさんは特別教室での授業でした。

教室の明るさを調べました(照度検査、4の2)



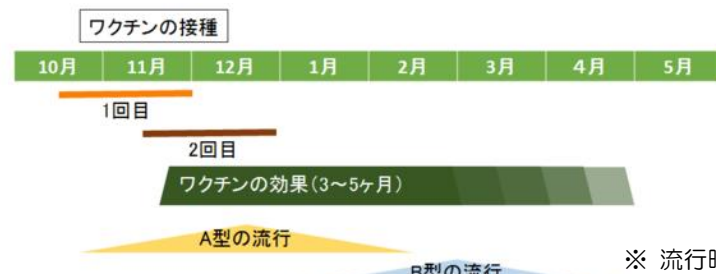
(岩井先生より)  
4年2組さんの教室、黒板ともに、日差しのない天気でも、照明(電気)をつければよい明るさをたもつことができているようです。最大照度と最小照度の比も2:1で、よい結果でした。晴れると窓ぎわは明るすぎる場所があるのでカーテンをうまく使ってください。傷んでいるカーテンはとりかえを検討してください。



## 児童のみなさんと保護者様へ

積極的にインフルエンザ予防接種を受けましょう ~重症化の予防・流行の規模を小さくするために~

- 接種回数は12才までは2回、13才以上は1回です。2~4週(できれば4週)の間隔をあけることで免疫効果がより高まるとされます。
- 本格的な流行時期を考えると、できるだけ11月末までに接種を済ませることが望ましいです。
- 年末にはワクチンの在庫が不足する傾向があります。
- ワクチンの効果は接種約1ヶ月後からです。3~5ヶ月間くらい効果が期待できます。



※ 流行時の例(イメージ)

## 11月8日は「いい歯の日」、むし歯の治療はお済みですか?

○歯科検診の結果から、未処置のむし歯があるお子さんで、まだ学校に受診済み報告のないお子様に「歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ(2回目)」を配付します。乳歯のむし歯でも、永久歯の萌出と歯並びに悪い影響を与えることがあります。この機会に改めて受診・治療をご検討くださいますようお願いいたします。