



2025年(令和7年)11月4日 NO. 10 福山市立桜丘小学校 保健室

11月に入り、日中も過ごしやすい季節になりました。皆さんの服装が半袖から長袖に変わり、見た目にも季節が変わってきたと感じます。先月の学習発表会も終わり、今月はマラソン大会、5年生は野外活動が控えています。朝晩と日中の気温差があるので、衣服で調整しながら、体調管理をしましょう。



11月8日は「いい歯の日」

\* 桜丘小学校のむし歯率とむし歯の治療率\*

	むし歯率 ぱりつ	治療率 ちりょうりつ (10月末時点)
1年	9.1%	67%
2年	12.0%	67%
3年	16.6%	0%
4年	11.5%	33%
5年	10.7%	67%
6年	12.5%	50%

むし歯だけではなく、歯垢がたまっている、歯肉に軽い炎症があるなど理由で歯科検診のお知らせをもらっている人もいると思います。乳歯のむし歯をそのままにしていると、永久歯がうまく生えてこなくなることがあります。歯科検診で受診のおすすめをもらっている人は受診をし、歯科検診の結果に異常がなかった人も日々の歯磨きを見直してみましょう。

こうりつ かんき 効率よく換気をしよう！

さむ 寒くなになると窓を開けるのがおっくうになってしまいます。空気の入れ替えをすることでいいことがたくさんあります。寒くても休憩時間には換気をしましょう！

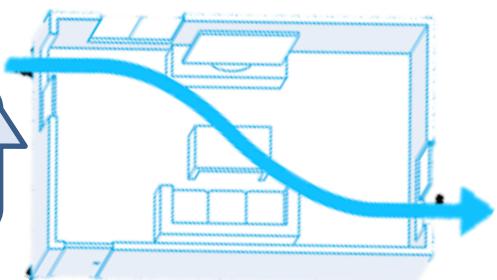


\*換気をするといいこと

- ①空気がきれいになり、勉強するときに集中できる！
- ②感染症の予防につながる！など



空気が汚れると、カビやダニが発生しやすくなったり、二酸化炭素が教室中に溜まり、頭が痛くなったりします。空気の入れ替えをしてきれいな空気を教室に入れましょう！



このように対角線上に窓を開けると  
空気が循環しやすくなるよ！

涼しくなっても水分補給は忘れずに

夏のときより水分を取る量は減るかもしれません、これからは空気が乾燥してくる時期です。喉を潤すことでかぜの予防につながります。夏よりも喉のかわきに気づきにくいので、休憩時間は意識して水分をとりましょう。



食事とは別に、水分だけで1日に  
1~1.2ℓ飲むといいよ！

